

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика фізичного виховання

напрямок підготовки: 6.010201 - Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017

Робоча програма «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів галузі знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, 2017 року – 57 с.

Розробники:

Білецька Вікторія Вікторівна, завідувач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Ясько Лілія Володимирівна, завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кожанова Ольга Сергіївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол № 1 від «29» серпня 2017 р.

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

 / Л.В.Ясько /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 / О.С.Комоцька

© В.В.Білецька, Л.В.Ясько, О.С. Кожанова,
2017 рік

© Університет Грінченка, 2017 рік

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	8
I. Опис предмета навчальної дисципліни	8
II. Тематичний план навчальної дисципліни	9
III. Програма	10
Змістовий модуль I	10
Змістовий модуль II	11
Змістовий модуль III	11
Змістовий модуль IV	13
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»	14
V. Плани семінарських занять	17
Тематика модульних контрольних робіт	41
VI. Завдання для самостійної роботи	42
Карта самостійної роботи студента	45
VII. Система поточного та підсумкового контролю	46
VIII. Методи навчання	48
IX. Методичне забезпечення курсу	49
X. Питання до екзамену	50
XI. Тематика курсових робіт	54
XII. Рекомендована література	57
Основна	57
Додаткова	57

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, що розроблений кафедрою фізичного виховання і педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для напряму підготовки «Фізичне виховання» денної форми навчання.

Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Теорія і методика фізичного виховання» є складовою частиною дисциплін педагогічного циклу нормативного блоку. Її вивчення передбачає розв'язання **завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації**, зокрема: опанування системи знань про особливості викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах; формування уявлення про специфіку викладання дисциплін з фізичного виховання у вищих навчальних закладах; усвідомлення значущості формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання; формування системи знань про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах; формування сукупності інтелектуальних і методичних знань з організації педагогічної діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» відіграє важливу роль у професійній підготовці фахівців вона формує у студентів зацікавленість до викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах і, тим самим, формує мотиви, які необхідні для високопродуктивного та творчого засвоєння знань з фізичного виховання. Програма дисципліни сприяє розвитку суспільної, педагогічної та колективістської спрямованості майбутнього фахівця. Вивчаючи дисципліну, студенти знайомляться зі змістом та методикою викладання фізичного виховання в умовах загальноосвітніх навчальних закладів.

Цим забезпечуються успішність соціальної дидактичної фізичної адаптації до умов майбутньої професійної діяльності. Під час засвоєння дисципліни у студентів формуються навички та вміння науково - дослідної роботи.

Мета курсу – формування знань з методики викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, що буде сприяти глибокому розумінню та розширенню уяви про свою професію.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» сприяє формуванню наступних компетенцій:

1. Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання у своїй майбутній професійній діяльності.
2. Здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.
3. Здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання фізичного виховання в вищих навчальних закладах, що сприятиме ефективності його організації тощо.
4. Здатність використовувати теоретико-методичні основи спортивного виховання осіб різного віку та підготовленості.
5. Здатність вивчити закономірності керування процесом фізичного виховання та його різновидів.
6. Здатність вивчити закономірності розвитку процесу фізичного навчання і виховання відповідно до державних і європейських стандартів, потреб суспільства.
7. Здатність опанувати методикою навчання основних видів фізичних вправ на фізкультурно-оздоровчих заняттях різних верств населення.

Завдання курсу:

- розкрити закономірності керування процесом фізичного виховання та його різновидів;
- розкрити закономірності розвитку процесу фізичного навчання і виховання відповідно до державних і європейських стандартів, потреб суспільства;

- визначити засади розвитку фізичного виховання в умовах навчальних та фізкультурно-оздоровчих закладів;
- сформулювати уявлення про форми організації занять з фізичного виховання у навчальних та фізкультурно-оздоровчих закладах;
- ознайомити з методикою самостійних занять фізичними вправами осіб різного віку;
- ознайомити з особливостями і теоретико-методичними основами спортивного виховання осіб різного віку та підготовленості.

Підвищенню ефективності практичних занять сприятиме передбачене програмою виконання навчально-дослідницьких завдань, зокрема реферативних досліджень методики викладання дисциплін з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах.

Під час семінарських занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти **набувають уміння та навички:**

- аналізу спеціальної науково-методичної літератури;
- творчого використання отриманих знань під час розв'язання ситуаційних завдань;
- оволодіння науково-дослідними даними з проблем викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах та формування здорового способу життя різних груп населення засобами фізичного виховання;
- використання отриманих знань у майбутній практичній діяльності.

Підвищенню ефективності професійної підготовки студентів сприятиме написання курсової роботи з теорії та методики фізичного виховання.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 234. З них у 7 семестрі – 108 годин: 6 год. – лекції, 22 год. – семінарські заняття, 40 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль, 36 год. – курсова робота. У 8 семестрі – 126 годин: 12 год. – лекції, 22 год. – семінарські заняття, 51 год. – самостійна робота, 5 год. – модульний контроль, 36 год. – семестровий контроль.

Контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» проводиться у формі оцінювання знань у кожному семестрі. Підсумковий контроль успішності проводиться у формі екзамену у 8 семестрі.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Теорія та методика фізичного виховання

Курс: 4	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 6,5 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 4 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 234 години</p> <p>Тижневих годин: 2 години (VII семестр); 4 години (VIII семестр)</p>	<p>Галузь знань: 0102 " Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини"</p> <p>Напрямок підготовки: 6.010201 – «Фізичне виховання»</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр"</p>	<p>Нормативна Рік підготовки: 4 Семестр: VII - VIII <u>VII семестр:</u> Контактні години: 28, з них: Лекції: 6 годин Семінарські заняття: 22 години Самостійна робота: 40 годин Модульний контроль: 4 години Семестровий контроль: 36 годин</p> <p><u>VIII семестр:</u> Контактні години: 34, з них: Лекції: 12 годин Семінарські заняття: 22 годин Самостійна робота: 51 година Модульний контроль: 5 годин Семестровий контроль: 36 годин</p> <p>Вид контролю: екзамен – 8 семестр</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2016-2017 навчальний рік

№ з/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин					
		Разом	Лекцій	Семинарських	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
СЕМЕСТР 7							
Змістовий модуль I							
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ							
1	Проблема рухової активності та здоров'я дітей і підлітків	17	2	6	8	1	
2	Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи	23	2	8	12	1	
Разом		40	4	14	20	2	
Змістовий модуль II							
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ							
3	Основи фізичного виховання дітей дошкільного віку	32	2	8	20	2	
	Курсова робота	36					36
Разом		68	2	8	20	2	36
Разом за 7 семестр		108	6	22	40	4	36
СЕМЕСТР 8							
Змістовий модуль III							
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ							
4	Проблеми рухової активності та фактори, що впливають на здоров'я людей зрілого віку	10,5	2	2	6	0,5	
5	Види фізкультурно-оздоровчих занять людей зрілого віку	20	2	4	13	1	
6	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	20	2	4	13	1	
7	Старіння та рухова активність людей похилого віку	13,5	2	4	7	0,5	
Разом		64	8	14	39	3	
Змістовий модуль IV							
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ							
8	Особливості фізичного виховання студентів	13	2	4	6	1	
9	Особливості фізичного виховання військовослужбовців	13	2	4	6	1	
		36					36
Разом		62	4	8	12	2	36
Разом за 8 семестр		126	12	22	51	5	36
Разом за навчальним планом		234	18	44	91	9	72

III. ПРОГРАМА

СЕМЕСТР 7

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Лекція 1. Проблема рухової активності та здоров'я дітей і підлітків (2 год.).

Поняття здоров'я та основні фактор здоров'я. Рухова активність дітей і підлітків (поняття, види). Проблеми мотивації дітей і підлітків до рухової активності в шкільному віці. Біологічна потреба оргазму в руховій активності. Норми рухової активності в шкільному віці.

Основні поняття теми: здоров'я, рухова активність, фізичне виховання, фізична культура, діти, підлітки, потреби, норми.

Семінар 1. Норми рухової активності дітей і підлітків (2 год.).

Семінар 2. Методи вимірювання рухової активності дітей і підлітків (2 год.).

Семінар 3. Рухова активність як чинник здоров'я дітей і підлітків (2 год.).

Лекція 2. Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям.

Спеціальні медичні групи (2 год.). Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання ЗНЗ. Завдання, принципи, форми, засоби та методи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям. Допуск учнів до фізичних навантажень після перенесених захворювань і травм. Особливості методики фізичного виховання при різних захворюваннях. Лікарсько-педагогічний контроль при заняттях з дітьми із ослабленим здоров'ям.

Основні поняття теми: фізичне виховання, загальноосвітні навчальні заклади, фізична культура, рівень здоров'я, основна медична група, підготовча і спеціальна медична група, завдання, принципи, форми,, засоби, методи, захворювання, травми.

Семінар 4. Засоби фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям (2год.).

Семінар 5. Особливості методики занять у підготовчій та спеціальній медичних групах (2 год.).

Семінар 6. Особливості занять у спеціальних медичних групах зі школярами із захворюваннями серцево-судинної, дихальної, травної, опорно-рухової та ін. систем (2 год.).

Семінар 7. Профілактика порушень постави, плоскостопості та ін. захворювань у школярів. (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Лекція 3. Основи фізичного виховання дітей дошкільного віку (2 год.). Вікова періодизація дітей. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку. Фактори, що впливають на здоров'я новонародженого. Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку.

Основні поняття теми: діти, дошкільний вік, вікова періодизація, фізичне виховання, вікові особливості, мета, завдання, засоби.

Семінар 8. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять із новонародженими та дітьми грудного віку (2 год.).

Семінар 9. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми перед дошкільного віку (2 год.).

Семінар 10. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку (2 год.).

Семінар 11. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку (2 год.).

СЕМЕСТР 8

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

Лекція 4. Проблема рухової активності та фактори, що впливають на здоров'я людей зрілого віку(2 год.).

Проблема рухової активності людей зрілого віку. Вікові особливості першого та другого періодів зрілого віку людини. Чинники, що впливають на здоров'я людей зрілого віку.

Основні поняття теми: люди зрілого віку, перший та другий період зрілого віку, рухова активність, шкідливі звички, характер харчування, загартування, режим праці і відпочинку, гігієна, стрес, зовнішнє середовище, громадська робота, хоббі.

Семінар 12. Чинники, що впливають на здоров'я людей зрілого віку (2 год.).

Лекція 5. Види фізкультурно-оздоровчих занять людей зрілого віку (2 год.).

Особливості рекреаційно-оздоровчих форм занять. Профілактико-оздоровчі заняття. Кондиційне тренування.

Основні поняття теми: рекреаційно-оздоровчі заняття, профілактико-оздоровчі заняття, кондиційне тренування, структура і зміст занять, інтенсивність вправ.

Семінар 13. Методика рекреативно-оздоровчих та профілактико-оздоровчих занять людей зрілого віку (2 год.).

Семінар 14. Методика кондиційного тренування людей зрілого віку(2 год.).

Лекція 6. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні (2 год.). Загальна характеристика форм оздоровчих занять людей зрілого віку.

Методи фізкультурно-оздоровчих занять людей зрілого віку. Класифікація програм оздоровчих занять людей зрілого віку. Ознаки та структура програм оздоровчих занять людей зрілого віку.

Основні поняття теми: оздоровчі заняття, форми, види, принципи, циклічні вправи, дихальні вправи, оздоровче плавання, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, суглобна гімнастика, загартування, аеробіка, стретчинг, фітнес, шейпінг, бодібілдинг, аквафітнес.

Семінар 15. Оздоровчі програми занять для людей зрілого віку із використанням традиційних форм занять та методика оцінки їх ефективності (2 год.).

Семінар 16. Новітні оздоровчі технології занять з особами зрілого віку (2 год.).

Лекція 7. Старіння та рухова активність людей похилого віку (2 год.).

Проблема рухової активності людей похилого віку. Поняття про герокінезіологію. Прогностичні чинники благополуччя старіння. Психологічні і соціально-

культурні аспекти занять руховою активністю з людьми похилого віку. Фізіологічні аспекти старіння.

Основні поняття теми: похилий вік, герокінезіологія, старіння, благополуччя старіння, рухова активність людей похилого віку.

Семінар 17. Основні принципи побудови програм і методики занять з людьми похилого віку (2 год.).

Семінар 18. Спеціальні програми і методи тренування людей похилого віку (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Лекція 8. Особливості фізичного виховання студентів (2 год.). Мета, завдання, принципи фізичного виховання і масового спорту у галузі вищої освіти. Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ. Принципи кредитно-модульного навчання з фізичного виховання у ВНЗ. Форми організації занять з фізичного виховання у ВНЗ. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ. Спортивна підготовка студентів у ВНЗ.

Основні поняття теми: фізичне виховання, спорт, студенти, масовий спорт, форми організації занять, професійно-прикладна підготовка, спортивна підготовка.

Семінар 19. Форми фізичного виховання студентів (2 год.).

Семінар 20. Засоби фізичного виховання студентів (2 год.).

Лекція 9. Особливості фізичного виховання військовослужбовців (2 год.). Характеристика системи фізичної підготовки Збройних Сил України. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців. Форми фізичної підготовки військовослужбовців. Спортивно-масова робота у військовій частині.

Основні поняття теми: системи фізичної підготовки у Збройних Силах України, фізична підготовка, спортивно-масова робота.

Семінар 21. Розділи фізичної підготовки у Збройних Силах України (2 год.).

Семінар 22. Спортивно-масова робота у Збройних Силах України (2 год.).

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика фізичного виховання»
IV курс, VII - VIII семестр.

Разом: 234 год., лекції –18 год., семінарські заняття – 44 год., самостійна робота – 91 год., модульний контроль – 9 год., семестровий контроль – 72 год.

Модулі	Змістовий модуль I							Змістовий модуль II			
Назва модуля	Рухова активність та здоров'я дітей і підлітків (max 99 б.)							Фізичне виховання дітей дошкільного віку (max 70 б.)			
Лекції	1			2				3			
Теми лекцій	Проблема рухової активності та здоров'я дітей і підлітків			Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи				Основи фізичного виховання дітей дошкільного віку			
Відвідування лекцій	1			1				1			
Семінари	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теми семінарських занять	Норми рухової активності дітей і підлітків	Методи вимірювання рухової активності дітей і підлітків	Рухова активність як чинник здоров'я дітей і підлітків	Засоби фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям	Особливості методики занять у підготовчій та спеціальній медичних групах	Особливості занять у спеціальних медичних групах зі школярами із захворюваннями серцево-судинної, дихальної, травної, опорно-рухової та ін. систем	Профілактика порушень постави, плоскостопості та ін. захворювань у школярів.	Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять із новонародженими та дітьми дошкільного віку	Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми перед дошкільного віку	Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку	Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25							25			

«Теорія і методика фізичного виховання» ІV курс, VIII семестр

Модулі	Змістовий модуль III							Змістовий модуль IV			
Назва модуля	Фізичне виховання людей зрілого віку (max 115 б.)							Фізичне виховання студентів та військовослужбовців (max 71 б.)			
Лекції	4	5		6		7		8		9	
Теми лекцій	Проблеми рухової активності та фактори, що впливають на здоров'я людей зрілого віку	Види фізкультурно-оздоровчих занять людей зрілого віку		Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні		Старіння та рухова активність людей похилого віку		Особливості фізичного виховання студентів		Особливості фізичного виховання військовослужбовців	
Відвідування лекцій	1	1		1		1		1		1	
Семінари	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теми семінарських занять	Чинники, що впливають на здоров'я людей зрілого віку	Методика рекреативно-оздоровчих та профілактико-оздоровчих занять людей зрілого віку	Методика кондиційного тренування людей зрілого віку	Оздоровчі програми занять для людей зрілого віку із використанням традиційних форм занять та методика оцінки їх ефективності	Новітні оздоровчі технології занять з особами зрілого віку	Основні принципи побудови програм і методики занять з людьми похилого віку	Спеціальні програми і методи тренування людей похилого віку	Форми фізичного виховання студентів	Засоби фізичного виховання студентів	Розділи фізичної підготовки у Збройних Силах України	Спортивно-масова робота у Збройних Силах України
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25							25			
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)										

V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ
СЕМІНАР 1

Тема: Норми рухової активності дітей і підлітків (2 год.)

План

1. Стан здоров'я дітей і підлітків в Україні.
2. Обґрунтування значення рухової активності як чинника гарного здоров'я дітей і підлітків.
3. Зв'язок захворювань дітей і підлітків зі шкідливими звичками.
4. Зв'язок захворювань з режимом харчування дітей і підлітків.
5. Зв'язок захворювань з фізичною активністю дітей і підлітків.
6. Фактори визначення рухової активності дітей і підлітків.
7. Порівняльна характеристика форм обов'язкової і добровільної фізкультурної активності дітей і підлітків.
8. Характеристика зовнішніх факторів, що заважають формуванню мотивації до рухової активності дітей і підлітків.
9. Характеристика внутрішніх факторів, що заважають формуванню мотивації до рухової активності дітей і підлітків.
10. Характеристика факторів формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом дітей і підлітків.
11. Характеристика рухової активності як біологічної потреби дитини.
12. Наслідки до яких призводить дефіцит рухової активності у період навчання в школі.
13. Причини фізіологічної і експериментальної гіпокінезії.
14. Причини звично побутової і шкільної гіпокінезії.
15. Причини професійної і клінічної гіпокінезії.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС

- / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практ. применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Збруч, 2002. – Т. 1. – 252 с.; Т. 2. – 260 с.

СЕМІНАР 2

Тема: Методи вимірювання рухової активності дітей і підлітків (2 год.)

План

1. Характеристика понять «Рухова активність», «Гіпокінезія», «Гіперкінезія», «Норма рухової активності».
2. Характеристика критерію оптимальної норми рухової активності дітей і підлітків.
3. Аспекти, які необхідно враховувати при нормуванні рухової активності дітей і підлітків.
4. Значення вікових норм рухової активності дітей і підлітків.
5. Показники норм рухової активності дітей і підлітків.
6. Показники що є регламентуючими при визначенні індивідуальної норми рухової активності дітей і підлітків.
7. Ознаки рівня рухової активності у шкільному віці.
8. Порушення у дітей в наслідку гіперкінезії.
9. Порушення у дітей в наслідок гіпокінезії.
10. Рівні оцінки рухової активності дітей і підлітків.
11. Основні складові частки рухової активності дітей і підлітків.
12. Методи вимірювання рухової активності.

13 Методика хронометражу.

12. Технологія визначення ІФА.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практ. применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Збруч, 2002. – Т. 1. – 252 с.; Т. 2. – 260 с.

СЕМІНАР 3

Тема: Рухова активність як чинник здоров'я дітей і підлітків (2 год.)

План

- I. Теоретична частина:
 1. Методика розрахунку і аналізу рухової активності.
- II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська літ., 2012. -Т. 2. - 368 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практ. применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у

процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М. Шиян. - Тернопіль: Збруч, 2002. - Т. 1. - 252 с.; Т. 2. - 260 с.

СЕМІНАР 4

Тема: Засоби фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям (2 год.)

План

1. Критерії комплексної оцінки для визначення школярів із відхиленням у стані здоров'я.
2. Характерні особливості принципу систематичності у ФВ ослаблених дітей.
3. Характерні особливості принципу міцності у ФВ ослаблених дітей.
4. Характерні особливості принципу свідомості у ФВ ослаблених дітей.
5. Характерні особливості принципу активності у ФВ ослаблених дітей.
6. Характерні особливості принципу доступності у ФВ ослаблених дітей.
7. Характерні особливості принципу послідовності у ФВ ослаблених дітей.
8. Характерні особливості принципу наочності у ФВ ослаблених дітей.
9. Характерні особливості принципу індивідуалізації у ФВ ослаблених дітей.
10. Характерні особливості принципу оздоровчої та лікувально-профілактичної спрямованості у ФВ ослаблених дітей.
11. Характерні особливості принципу емоційного та естетичного проведення занять у ФВ ослаблених дітей.
12. Основні соціальні проблеми в Україні, що є причиною існуючого стану здоров'я учнів ЗНЗ.
13. Обґрунтування значущості диференційованого ФВ у ЗНЗ.

14. Показники рівня здоров'я школярів.
15. Завдання ФВ у підготовчих групах.
16. Завдання ФВ у СМГ.
17. Критерії зарахування учнів до СМГ «Б».
18. Критерії зарахування учнів до СМГ «А».
19. Критерії зарахування учнів до ОМГ.
20. Критерії зарахування учнів до ПМГ.
21. Ознаки щодо тимчасового повного припинення учнем занять фізичними вправами.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практ. применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Збруч, 2002. – Т. 1. – 252 с.; Т. 2. – 260 с.

СЕМІНАР 5

Тема: Особливості методики занять у підготовчій та спеціальній медичних групах (2 год.)

План

1. Освітні програми фізичного виховання для різних медичних груп.
2. Організаційно-методичні особливості побудови і змісту уроку ФК зі СМГ «А» і «Б».

3. Організаційно-методичні особливості побудови підготовчої частини уроку ФК зі СМГ «А» і «Б».
4. Організаційно-методичні особливості побудови основної частини уроку ФК зі СМГ.
5. Організаційно-методичні особливості побудови заключної частини уроку ФК зі СМГ «А» і «Б».
6. Загальні рекомендації щодо змісту уроку ФК у СМГ «А» і «Б».
7. Зовнішні ознаки стомлення учнів у процесі занять ФК.
8. Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях у стані здоров'я дітей і підлітків.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практ. применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Збруч, 2002. – Т. 1. – 252 с.; Т. 2. – 260 с.

СЕМІНАР 6

Тема: Особливості занять у спеціальних медичних групах зі школярами із захворюваннями серцево-судинної, дихальної, травної, опорно-рухової та ін. систем (2 год.)

План

1. Поняття загального і локального фізичного навантаження у СМГ.

2. Способи дозування фізичних вправ у профілактико-оздоровчих заняттях в СМГ.
3. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають функціональні порушення дихальної системи
4. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають функціональні порушення серцево-судинної системи
5. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають функціональні порушення нервової системи.
6. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають порушення постави, плоскостопість.
7. 13. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають порушення маси тіла.
8. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають порушення зору

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практ. применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Збруч, 2002. – Т. 1. – 252 с.; Т. 2. – 260 с.

СЕМІНАР 7

Тема: Профілактика порушень постави, плоскостопості та ін. захворювань у школярів. (2 год.)

План

1. Основи лікарсько-педагогічного контролю у СМГ.
2. Профілактика травмування на профілактико-оздоровчих заняттях у СМГ.
3. Організаційні основи оцінка оздоровчої ефективності занять фізичною культурою учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
4. Методика визначення календарного віку дитини.
5. Методики оцінка ЧСС учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
6. Методики оцінка артеріального тиску в учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
7. Методики оцінка ЖЕЛ в учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
8. Методики оцінка стійкості до гіпоксії учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
9. Методики оцінка розвитку сили в учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
10. Методики оцінка розвитку координаційних здібностей в учнів з відхиленнями у стані здоров'я.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практ. применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

Додаткова:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев,

- В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Збруч, 2002. – Т. 1. – 252 с.; Т. 2. – 260 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
СЕМІНАР 8

Тема: Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять із новонародженими та дітьми грудного віку (2 год.)

План

1. Основні вікові періоди розвитку людини до досягнення зрілого віку.
2. Чинники, що впливають на стан здоров'я новонародженого.
3. Характеристика вікових особливостей розвитку новонароджених.
4. Оральні автоматизмів новонароджених дітей.
5. Спінальні автоматизми та рефлекси новонароджених дітей.
6. Вплив способу життя батьків на здоров'я новонародженої дитини.
7. Особливості періоду грудного віку.
8. Комплекс ознак показників біологічного віку дитини.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практ. применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

Додаткова:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

СЕМІНАР 9

Тема: Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми перед дошкільного віку (2 год.)

План

1. Основні завдання фізичного виховання дітей переддошкільного віку.
2. Особливості опорно-рухового апарату переддошкільного віку.
3. Характеристика поняття «раціональний режим дня» дітей переддошкільного віку.
4. Оздоровчі заходи, що використовуються як складові ланки раціонального режиму дня дитини переддошкільного віку.
5. Значення загартовування у повсякденному житті дитини переддошкільного віку.
6. Характеристика чинників загартування дітей переддошкільного віку.
7. Етапи загартовування водою дітей переддошкільного віку.
8. Види масажу та їх вплив на організм дитини переддошкільного віку.
9. Характеристика гімнастики, як оздоровчого засобу дітей у переддошкільний період.
10. Правила проведення заняття з плавання з дітьми у переддошкільному періоді.
11. Вікові особливості дитини в переддошкільному періоді щодо формування фізичних якостей засобами рухливих ігор.
12. Характеристика режиму дня дітей переддошкільного віку.

13. Характеристика засобів основної гімнастики для дітей у переддошкільному віці.
14. Характеристика спрощених форм фізичних вправ, що додаються до переліку засобів фізичного виховання дітей переддошкільного віку.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практ. применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

Додаткова:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

СЕМІНАР 10

Тема: Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку (2 год.)

План

1. Мета і завдання фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
2. Характеристика засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку.
3. Зміст і методика ранкової гімнастики у системі фізкультурно-оздоровчих

занять з дітьми дошкільного віку.

4. Зміст і методика рухливих ігор у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

5. Зміст і методика прогулянок у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

6. Зміст і методика фізкультурних свят у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

7. Зміст і методика самостійної рухової діяльності у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

8. Гігієнічні фактори, як засіб фізичного виховання у дошкільному віці.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практ. применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

Додаткова:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

СЕМІНАР 11

Тема: Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку (2 год.)

План

1. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
2. Характеристика форм фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
3. Методи, що застосовуються у системі засобів фізичного виховання в дошкільний період.
4. Особливості методики занять фізичними вправами дітей дошкільного віку.
5. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку.
6. Засоби розвитку фізичних якостей (швидкість, прудкість, гнучкість, сила, витривалість) дітей дошкільного віку.
7. Медико-педагогічний контроль на заняттях з дітьми дошкільного віку.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практ. применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

Додаткова:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ
СЕМІНАР 12

Тема: Чинники, що впливають на здоров'я людей зрілого віку (2 год.)

План

1. Рухова активність як чинник, що впливає на здоров'я людей зрілого віку.
2. Шкідливі звички як чинник, що впливає на здоров'я людей зрілого віку.
3. Характер харчування як чинник, що впливає на здоров'я людей зрілого віку.
4. Загартування як чинник, що впливає на здоров'я людей зрілого віку.
5. Режим праці та відпочинку як чинник, що впливає на здоров'я людей зрілого віку.
6. Гігієна як чинник, що впливає на здоров'я людей зрілого віку.
7. Стрес як чинник, що впливає на здоров'я людей зрілого віку.
8. Зовнішнє середовище як чинник, що впливає на здоров'я людей зрілого віку.
9. Хобі як чинник, що впливає на здоров'я людей зрілого віку.
10. Громадська діяльність як чинник, що впливає на здоров'я людей зрілого віку.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К.: НАУ, 2013. – 52 с.
2. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.

3. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації / Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ «УНУ». – Ужгород, 2012. – 54 с.

СЕМІНАР 13

Тема: Методика рекреативно-оздоровчих та профілактико-оздоровчих занять людей зрілого віку (2 год.)

План

1. Завдання рекреативно-оздоровчих занять людей зрілого віку.
2. Форми рекреативно-оздоровчих занять людей зрілого віку.
3. Характеристика засобів рекреативно-оздоровчих занять людей зрілого віку.
4. Загальні та специфічні завдання профілактико-оздоровчих занять людей зрілого віку.
5. Характеристика засобів профілактико-оздоровчих занять людей зрілого віку.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К.: НАУ, 2013. – 52 с.
2. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
3. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О.

Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.

4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації / Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ «УНУ». – Ужгород, 2012. – 54 с.

СЕМІНАР 14

Тема: Методика кондиційного тренування людей зрілого віку (2 год.)

План

1. Мета та основні завдання кондиційного тренування людей зрілого віку.
2. Структура кондиційного тренування людей зрілого віку.
3. Зміст занять підготовчого періоду кондиційного тренування людей зрілого віку.
4. Зміст занять основного періоду кондиційного тренування людей зрілого віку.
5. Правила побудови програм занять основного періоду кондиційного тренування людей зрілого віку.
6. Характеристика основних засобів занять основного періоду кондиційного тренування людей зрілого віку.
7. Інтенсивність занять основного періоду кондиційного тренування людей зрілого віку.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К.: НАУ, 2013. – 52 с.
2. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
3. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О.

Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.

4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації / Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ «УНУ». – Ужгород, 2012. – 54 с.

СЕМІНАР 15

Тема: Оздоровчі програми занять для людей зрілого віку із використанням традиційних форм занять та методика оцінки їх ефективності (2 год.).

План

1. Оздоровчі програми людей зрілого віку з переважним використанням вправ циклічного характеру.
2. Оздоровчі програми людей зрілого віку з переважним використанням вправ силового та швидкокісно-силового характеру.
3. Оздоровчі програми людей зрілого віку з використанням комплексного підходу щодо вибору вправ.
4. Аналіз методики окремих оздоровчих програм з використанням традиційних форм занять (програмування занять оздоровчим фітнесом, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, оздоровче плавання, велотренування, зимові види фізичних вправ, оздоровчі заняття з використанням гімнастичних вправ, методика занять на тренажерах, аеробні оздоровчі програми К. Купера).

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К.: НАУ, 2013. – 52 с.

2. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
3. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації / Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ «УНУ». – Ужгород, 2012. – 54 с.

СЕМІНАР 16

Тема: Новітні оздоровчі технології занять з особами зрілого віку (2 год.)

План

1. Характеристика методики оздоровчих занять аеробікою для людей зрілого віку.
2. Характеристика методики оздоровчих занять стретчингом для людей зрілого віку.
3. Характеристика методики занять оздоровчим фітнесом для людей зрілого віку.
4. Характеристика методики оздоровчих занять шейпінгом для людей зрілого віку.
5. Характеристика методики оздоровчих занять бодібілдингом для людей зрілого віку.
6. Характеристика методики оздоровчих занять аквафітнесом для людей зрілого віку.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К.: НАУ, 2013. – 52 с.
2. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
3. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації / Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ «УНУ». – Ужгород, 2012. – 54 с.

СЕМІНАР 17

Тема: Основні принципи побудови програм і методики занять з людьми похилого віку (2 год.)

План

1. Основний підхід щодо розробки програм занять фізичними вправами для людей похилого віку.
2. Принципи побудови розминки і заключної частини заняття людей похилого віку.
3. Тренування гнучкості людей похилого віку.
4. Силкові тренування людей похилого віку.
5. Тренування аеробної витривалості людей похилого віку.
6. Вправи для розвитку рівноваги і мобільності людей похилого віку.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
3. Селуянов В.Н. Технолгия оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 184 с.
4. Старение и двигательная активность / С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. - К.: Олимпийская литература, 2012. - 440 с.
5. Якубовская А.Р. Комплекс оздоровительных занятий для лиц старшего возраста. Практические рекомендации / А.Р. Якубовская. – М.:Советский спорт, 2005. – 50 с.

СЕМІНАР 18

Тема: Спеціальні програми і методи тренування людей похилого віку (2 год.)

План

1. Психофізичне тренування людей похилого віку.
2. Рухова активність у воді людей похилого віку.
3. Тренування спортсменів-ветеранів.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 184 с.
4. Старение и двигательная активность / С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. - К.: Олимпийская литература, 2012. - 440 с.
5. Якубовская А.Р. Комплекс оздоровительных занятий для лиц старшего возраста. Практические рекомендации / А.Р. Якубовская. – М.:Советский спорт, 2005. – 50 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
СЕМІНАР 19

Тема: Форми фізичного виховання студентів (2 год.)

План

1. Характеристика, класифікація та типи занять урочної форми з фізичного виховання у ВНЗ.
2. Типова структура заняття з фізичного виховання урочного типу у ВНЗ.
3. Характеристика та типи занять позаурочної форми з фізичного виховання у ВНЗ (індивідуальні самостійні заняття; заняття в спортивних клубах, секціях, групах за інтересами; самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом; спеціалізовані форми занять - масові оздоровчі і спортивні заходи).
4. Основні форми самостійних занять з фізичного виховання студентів ВНЗ.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К.: НАУ, 2013. – 52 с.

2. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.

3. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.

4. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.

5. Олексієнко Я.І. Оптимізація навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ: методичні рекомендації / Я.І. Олексієнко, Є.В. Руденко, В.В. Курінна. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. – 104 с.

6. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу: навчальний посібник / В. О. Акімова, І.І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська [та ін.]. — Київ: НАУ, 2011. – 118 с.

СЕМІНАР 20

Тема: Засоби фізичного виховання студентів (2 год.)

План

1. Засоби вдосконалення сили у студентів ВНЗ.
2. Засоби вдосконалення швидко-силових здібностей у студентів ВНЗ.
3. Засоби вдосконалення швидкості у студентів ВНЗ.
4. Засоби вдосконалення витривалості у студентів ВНЗ.
5. Засоби вдосконалення координаційних здібностей у студентів ВНЗ.
6. Засоби вдосконалення гнучкості у студентів ВНЗ.
7. Засоби самостійних тренувальних занять студентів ВНЗ.

8. Засоби самостійних рекреаційних занять студентів ВНЗ у заліково-екзаменаційний період.
9. Засоби спортивної підготовки студентів ВНЗ.
10. Засоби професійно-прикладної підготовки студентів ВНЗ.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К.: НАУ, 2013. – 52 с.
2. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
3. Гетман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини: навч. посіб. / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, О.П. Питомець. – К.: Основа, 2009. – 200 с.
4. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
5. Олексієнко Я.І. Оптимізація навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ: методичні рекомендації / Я.І. Олексієнко, Є.В. Руденко, В.В. Курінна. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. – 104 с.
6. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу: навчальний посібник / В. О. Акімова, І.І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська [та ін.]. — Київ: НАУ, 2011. – 118 с.

СЕМІНАР 21

Тема: Розділи фізичної підготовки у Збройних Силах України (2 год.)

План

1. Фізична підготовка військовослужбовців до бойової діяльності.
2. Фізична підготовка військовослужбовців до оволодіння зброєю, бойовою

технікою та ефективному їх використанню.

3. Фізична підготовка військовослужбовців до перенесення фізичних навантажень.
4. Фізична підготовка військовослужбовців до нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях.
5. Фізична підготовка військовослужбовців до рішення завдань навчання та виховання.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання військовослужбовців: навчальний посібник / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.

СЕМІНАР 22

Тема: Спортивно-масова робота у Збройних Силах України (2 год.)

План

1. Завдання та організаційні основи спортивно-масової роботи у Збройних Силах України.
2. Форми спортивно-масової роботи у Збройних Силах України (навчально-тренувальні заняття спортом, спортивні і військово-спортивні змагання, огляди спортивно-масової роботи, спортивні свята, вечори та інші заходи).
3. Засоби спортивно-масової роботи у Збройних Силах України.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання військовослужбовців: навчальний посібник / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.

ТЕМАТИКА МОДУЛЬНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Рухова активність та здоров'я дітей і підлітків.
2. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.
3. Фізичне виховання осіб зрілого віку.
4. Фізичне виховання студентів та військовослужбовців.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Тема 1: Проблема рухової активності та здоров'я дітей і підлітків - 8 год.

1. Ознайомитися з проблемою здоров'я дітей і підлітків - 2 год.
2. Вивчити соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності - 2 год.
3. Ознайомитися з біологічними потребами організму школярів у руховій активності - 2 год.
4. Ознайомитися з нормами рухової активності дітей і підлітків — 2 год.

Тема 2: Основи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям - 12 год.

1. Вивчити критерії диференціації школярів за рівнем здоров'ям у процесі фізичного виховання ЗНЗ - 1 год.
2. Знати завдання фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям - 1 год.
3. Знати принципи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям - 2 год.
4. Знати форми фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям - 2 год.
5. Знати засоби фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям - 2 год.
6. Знати методи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям - 2 год.
7. Вивчити критерії допуску учнів до фізичних навантажень після перенесених захворювань і травм - 2 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тема 3. Основи фізичного виховання дітей дошкільного віку -20 год.

1. Вивчити вікову періодизацію дітей - 4 год.
2. Ознайомитися з соціально-педагогічним значенням фізичного виховання дітей дошкільного віку - 2 год.
3. Ознайомитися з метою та завданнями фізичного виховання дітей дошкільного віку - 4 год.

4. Ознайомитися та опанувати засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку - 6 год.
5. Вивчити вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку - 4 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

Тема 4. Проблема рухової активності та фактори, що впливають на здоров'я людей зрілого віку - 6 год.

1. Ознайомитися з проблемою рухової активності людей зрілого віку - 2 год.
2. Ознайомитися з віковими особливостями різних періодів життя людей зрілого віку - 2 год.
3. Розумітися на чинниках, що впливають на здоров'я людей зрілого віку - 2 год.

Тема 5. Види фізкультурно-оздоровчих занять людей зрілого віку - 13 год.

1. Знати особливості рекреаційно-оздоровчих форм занять людей зрілого віку - 2 год.
2. Вивчити методику профілактико-оздоровчих занять людей зрілого віку - 4 год.
3. Вивчити методику кондиційного тренування людей зрілого віку - 5 год.

Тема 6. Програми оздоровчих занять людей зрілого віку - 13 год.

1. Ознайомитися з загальною характеристикою форм оздоровчих занять людей зрілого віку - 2 год.
2. Знати методи фізкультурно-оздоровчих занять людей зрілого віку - 3 год.
3. Вивчити класифікацію програм оздоровчих занять людей зрілого віку - 4 год.
4. Вивчити ознаки та структуру програм оздоровчих занять людей зрілого віку - 4 год.

Тема 7. Старіння та рухова активність людей похилого віку - 7 год.

1. Ознайомитися з проблемою рухової активності людей похилого віку - 1 год.
2. Розумітися на понятті про герокінезіологію - 2 год.

3. Вивчити прогностичні чинники благополуччя старіння - 1 год.
4. Вивчити психологічні і соціально-культурні аспекти занять руховою активністю з людьми похилого віку - 2 год.
5. Знати фізіологічні аспекти старіння. - 1 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Тема 8. Особливості фізичного виховання студентів - 6 год.

1. Ознайомитися з метою, завданнями, принципами фізичного виховання і масового спорту у галузі вищої освіти - 1 год.
2. Ознайомитися з організацією навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ - 1 год.
3. Вивчити принципи кредитно-модульного навчання з фізичного виховання у ВНЗ - 1 год.
4. Вивчити форми організації занять з фізичного виховання у ВНЗ - 1 год.
5. Ознайомитися з особливостями професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ - 1 год.
6. Ознайомитися з особливостями спортивної підготовки студентів у ВНЗ - 1 год.

Тема 9. Особливості фізичного виховання військовослужбовців - 6 год.

1. Вивчити характеристику системи фізичної підготовки Збройних Сил України - 1 год.
2. Знати мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців - 1 год.
3. Вивчити форми фізичної підготовки військовослужбовців - 2 год.
4. Знати особливості спортивно-масової роботи у військовій частині - 2 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл. 6.1.

Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I		
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ		
Тема 1. Проблема рухової активності та здоров'я дітей і підлітків (8 год.)	поточний, семінарське заняття	5×3
Тема 2. Основи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям (12 год.)	поточний, семінарське заняття	5×4
Змістовий модуль II		
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ		
Тема 3. Основи фізичного виховання дітей дошкільного віку (20 год.)	поточний, семінарське заняття	5×4
Змістовий модуль III		
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ		
Тема 4. Проблема рухової активності та фактори, що впливають на здоров'я людей зрілого віку (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5×1
Тема 5. Види фізкультурно-оздоровчих занять людей зрілого віку (13 год.)	поточний, семінарське заняття	5×2
Тема 6. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні (13 год.)	поточний, семінарське заняття	5×2
Тема 7. Старіння та рухова активність людей похилого віку (7 год.)	поточний, семінарське заняття	5×2
Змістовий модуль IV		
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ		
Тема 8. Особливості фізичного виховання студентів (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5×2
Тема 9. Особливості фізичного виховання військовослужбовців (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5×2
Разом: 91 годин	Разом: 110 балів	

VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1; 7.2.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	9	9
2.	Відвідування семінарських занять	1	22	22
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	22	110
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	22	110
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
6.	Всього			351
7.	Екзамен	40	1	40
Максимальна кількість балів – 351. Розрахунок $351 : 60 = 5,85 + 40$ балів екзамен				

Розрахунок рейтингових балів за видами виконання курсової роботи

Змістовна частина балів	Ілюстративна частина, балів	Захист роботи, балів	Сума балів
до 50	до 10	до 40	100

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	оцінка	пояснення
90 - 100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81	C	Добре <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 – 68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним, критеріям</i>
35 – 59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1 - 34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота.
- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання,

самоаналіз. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- **словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом

викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій, презентації;
- навчальні посібники, підручник;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

Х. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Охарактеризуйте рухову активність як чинник здоров'я дітей і підлітків.
2. Охарактеризуйте стан здоров'я дітей і підлітків в Україні.
3. Розкрийте проблему здоров'я дітей і підлітків.
4. Охарактеризуйте соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності.
5. Охарактеризуйте біологічну потребу організму в руховій активності.
6. Надайте норми рухової активності дітей і підлітків.
7. Охарактеризуйте методи вимірювання рухової активності дітей і підлітків.
8. Надайте критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання ЗНЗ.
9. Розкрийте завдання, принципи, форми, засоби та методи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.
10. Охарактеризуйте допуск учнів до фізичних навантажень після перенесених захворювань і травм.
11. Визначте засоби фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.
12. Охарактеризуйте зміст і організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК зі СМГ «А».
13. Охарактеризуйте особливості дозування фізичних навантажень у СМГ.
14. Надайте оцінку оздоровчої ефективності занять фізичною культурою учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
15. Надайте вікову періодизацію дітей.
16. Розкрийте соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку.
17. Визначте мету та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
18. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
19. Опишіть вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку.
20. Визначте чинники, що впливають на стан здоров'я немовлят.
21. Охарактеризуйте зміст і методіку фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми

перед дошкільного віку.

22. Охарактеризуйте зміст і методику фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
23. Розкрийте особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку.
24. Охарактеризуйте проблему рухової активності людей зрілого віку.
25. Визначте вікові особливості різних періодів життя людей зрілого віку.
26. Розкрийте чинники, що впливають на здоров'я людей зрілого віку.
27. Охарактеризуйте методику рекреативно-оздоровчих занять людей зрілого віку.
28. Охарактеризуйте методику профілактико-оздоровчих занять людей зрілого віку.
29. Охарактеризуйте методику кондиційного тренування людей зрілого віку.
30. Надайте загальну характеристику форм оздоровчих занять людей зрілого віку.
31. Опишіть методи фізкультурно-оздоровчих занять людей зрілого віку.
32. Надайте класифікацію програм оздоровчих занять людей зрілого віку.
33. Опишіть ознаки та структуру програм оздоровчих занять дорослих людей.
34. Охарактеризуйте оздоровчі програми людей зрілого віку з переважним використанням вправ циклічного характеру.
35. Охарактеризуйте оздоровчі програми людей зрілого віку з переважним використанням вправ силового та швидко-силового характеру.
36. Охарактеризуйте оздоровчі програми людей зрілого віку з використанням комплексного підходу щодо вибору вправ.
37. Охарактеризуйте оздоровчі методики занять аеробікою людей зрілого віку.
38. Охарактеризуйте оздоровчі методики занять стретчингом людей зрілого віку.
39. Охарактеризуйте методики занять оздоровчим фітнесом людей зрілого віку.
40. Надайте характеристику оздоровчої методики занять шейпінгом людей зрілого віку.
41. Надайте характеристику оздоровчої методики занять бодібілдингом людей зрілого віку.

42. Надайте характеристику оздоровчої методики занять аквафітнесом людей зрілого віку.
43. Опишіть методику загартування та раціональне харчування як фактор здорового способу життя людей зрілого віку.
44. Опишіть методику оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих занять людей зрілого віку.
45. Визначте проблему рухової активності людей похилого віку.
46. Розкрийте суть поняття герокінезіології.
47. Охарактеризуйте прогностичні чинники благополуччя старіння.
48. Опишіть психологічні і соціально-культурні аспекти занять руховою активністю з людьми похилого віку.
49. Охарактеризуйте фізіологічні аспекти старіння.
50. Опишіть основні принципи побудови програм і методики занять з людьми похилого віку.
51. Охарактеризуйте принципи побудови розминки і заключної частини заняття людей похилого віку.
52. Опишіть спеціальні програми і методи тренування людей похилого віку.
53. Визначте мету, завдання, принципи фізичного виховання і масового спорту у галузі вищої освіти.
54. Охарактеризуйте організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ.
55. Охарактеризуйте принципи кредитно-модульного навчання з фізичного виховання у ВНЗ.
56. Визначте та охарактеризуйте форми організації занять з фізичного виховання у ВНЗ.
57. Розкрийте особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ.
58. Розкрийте особливості спортивної підготовки студентів у ВНЗ.
59. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання студентів.
60. Охарактеризуйте систему фізичної підготовки Збройних Сил України.
61. Визначте мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки

військовослужбовців.

62. Охарактеризуйте форми фізичної підготовки військовослужбовців.
63. Розкрийте суть спортивно-масової роботи у військовій частині.
64. Опишіть розділи фізичної підготовки у Збройних Силах України.
65. Охарактеризуйте фактори формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом дітей і підлітків.
66. Охарактеризуйте рухову активність як біологічну потребу дитини.
67. Розкрийте поняття «Рухова активність», «Гіпокінезія», «Гіперкінезія», «Норма рухової активності».
68. Опишіть методи вимірювання рухової активності.
69. Охарактеризуйте принципи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.
70. Визначте завдання фізичного виховання у підготовчих групах.
71. Визначте завдання фізичного виховання у СМГ.
72. Визначте організаційно-методичні особливості побудови і змісту уроку фізичної культури зі СМГ «А» і «Б».
73. Надайте загальні рекомендації щодо змісту уроку ФК у СМГ «А» і «Б».
74. Охарактеризуйте зовнішні ознаки стомлення учнів у процесі занять ФК.
75. Надайте загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях у стані здоров'я дітей і підлітків.
76. Охарактеризуйте профілактику травмування на профілактико-оздоровчих заняттях у СМГ.
77. Визначте поняття загального і локального фізичного навантаження у СМГ.
78. Охарактеризуйте основи лікарсько-педагогічного контролю у СМГ.
79. Охарактеризуйте основи оцінки оздоровчої ефективності занять фізичною культурою учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
80. Визначте вплив способу життя батьків на здоров'я новонародженої дитини.
81. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку новонароджених.
82. Охарактеризуйте поняття «раціональний режим дня» дітей переддошкільного віку.
83. Охарактеризуйте чинники загартування дітей переддошкільного віку.

84. Надайте характеристику гімнастики, як оздоровчого засобу дітей у переддошкільний період.
85. Визначте вікові особливості дитини в переддошкільному періоді щодо формування фізичних якостей засобами рухливих ігор.
86. Визначте зміст і методику рухливих ігор у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
87. Визначте міст і методику фізкультурних свят у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
88. Визначте зміст і методику самостійної рухової діяльності у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
89. Охарактеризуйте гігієнічні фактори, як засіб фізичного виховання у дошкільному віці.
90. Визначте мету і завдання фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
91. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
92. Визначте засоби розвитку фізичних якостей (швидкість, прудкість, гнучкість, сила, витривалість) дітей дошкільного віку.
93. Охарактеризуйте медико-педагогічний контроль на заняттях з дітьми дошкільного віку.

XI. ТЕМАТИКА КУРСОВИХ РОБІТ

1. Оздоровча ходьба як засіб фізичного виховання учнів середніх класів.
2. Рухливі ігри як засіб розвитку координаційних здібностей учнів молодших класів.
3. Професійні компетенції вчителя фізичної культури.
4. Проблеми профілактики порушень постави в учнів середніх класів.
5. Проблеми фізичного виховання школярів із затримкою психічного розвитку.
6. Рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів середніх класів: минуле, сьогодення, перспективи.
7. Проблема корекції надлишкової маси тіла у студенток засобами фізичного

виховання.

8. Оздоровче плавання як засіб фізичного виховання студентів ВНЗ.
9. Оздоровчі біг і ходьба у системі фізичного виховання учнів старших класів.
10. Перша долікарняна допомога під час критичних станів: стан, проблеми, перспективи.
11. Рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів молодших класів: минуле, сьогодення, перспективи.
12. Теоретико-методичні передумови вдосконалення фізичного виховання учнів молодших класів із захворюваннями органів дихання.
13. Фізичне виховання в системі інклюзивної середньої освіти України: стан, проблеми, перспективи.
14. Теоретико-методичні передумови впливу фізичної підготовленості на самооцінку учнів старших класів.
15. Теоретико-методичні передумови вдосконалення методики розвитку загальної витривалості учениць старших класів засобами аеробіки.
16. Теоретико-методичні передумови вдосконалення фізичного виховання учнів старших класів спеціальної медичної групи при захворюваннях травної системи
17. Теоретико-методичні передумови вдосконалення комунікативних здібностей майбутніх вчителів фізичної культури.
18. Теоретико-методичні передумови вдосконалення методики розвитку сили в учнів старших класів з використанням тренажерів.
19. Науково-методична спадщина Івана Боберського з розвитку фізичної культури і спорту на Західній Україні.
20. Теоретико-методичні передумови вдосконалення методики корекційних занять при сколіотичній поставі у дітей середнього шкільного віку.
21. Теоретико-методичні передумови вдосконалення методики розвитку фізичних якостей дівчат старшого шкільного віку.
22. Гендерні особливості учнів середніх класів як передумова адаптації до фізичних навантажень.
23. Проблема контролю та профілактики перетренованості у фізичному

вихованні і спорті.

24. Теоретико-методичні передумови формування пізнавальної активності дітей молодшого шкільного віку на основі рухливих ігор.
25. Теоретико-методичні передумови вдосконалення методики розвитку сили учнів старших класів засобами гімнастики.
26. Теоретико-методичні передумови керування психічним станом студентів в процесі занять плаванням.
27. Коловий метод організації учнів на уроках фізичної культури в старших класах.
28. Контроль працездатності учнів на уроках фізичної культури.
29. Проблема гендерних особливостей розвитку фізичних якостей школярів.
30. Проблема адекватності самооцінки рівня фізичного здоров'я юнаків та дівчат.
31. Чинники формування гармонійного фізичного розвитку учнів старших класів.
32. Теоретико-методичні передумови застосування ігрового методу у заняттях, спрямованих на розвиток координаційних здібностей.
33. Теоретико-методичні передумови формування експресивних вмінь майбутніх вчителів фізичної культури.
34. Проблема формування іміджу спортивної команди.
35. Теоретико-методичні передумови вдосконалення методики профілактики порушень постави у школярів молодших класів засобами хореографії.
36. Проблема надання першої медичної допомоги на уроках фізичної культури: стан, проблеми, перспективи.
37. Організаційні основи оцінка оздоровчої ефективності занять фізичною культурою учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
38. Методика побудови програм і методики занять з людьми похилого віку.
39. Характеристика оздоровчої методики занять аеробікою людей зрілого віку.
40. Характеристика оздоровчої методики занять стретчингом людей зрілого віку.
41. Характеристика методики занять оздоровчим фітнесом людей зрілого віку.

42. Характеристика оздоровчої методики занять шейпінгом людей зрілого віку.
43. Характеристика оздоровчої методики занять бодібілдингом людей зрілого віку.
44. Характеристика оздоровчої методики занять аквафітнесом людей зрілого віку.
45. Методика загартування та раціональне харчування як фактор здорового способу життя людини.

ХІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Теорія і методика . фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 1. – 392 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Ареф'єв В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Ареф'єв, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОІЮМ», 2012. – 288 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К.: НАУ, 2013. – 52 с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
5. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
6. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації /Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ «УНУ». – Ужгород, 2012. – 54 с.
7. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
8. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
9. Олексієнко, Я. І. Оптимізація навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ: методичні рекомендації / Я.І. Олексієнко, Є.В. Руденко, В.В. Курінна . – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. – 104 с.
10. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання військовослужбовців: навчальний посібник /

- М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук; за ред.. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІНАУ, 2011. – 820 с.
11. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений: методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
 12. Старение и двигательная активность / С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 440 с.
 13. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.
 14. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу: навчальний посібник / В.О. Акімова, І.І. Вржесневський, Г.І. Вржесневська [та ін.]. – Київ: НАУ, 2011. – 118 с.
 15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Збруч, 2002. – Т. 1. – 252 с.; Т. 2. – 260 с.