

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
Олександр ЖИЛЬЦОВ

2021 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів

спеціальності	013 Початкова освіта
освітньої програми	Початкова освіта
освітньо-кваліфікаційного рівня	молодший спеціаліст



Київ – 2021


**Розробник:** Черненко Г. І., викладач циклової комісії фізичного виховання  
Університетського коледжу

**Викладач:**

Черненко Г. І., викладач циклової комісії фізичного виховання Університетського  
коледжу


**Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії  
фізичного виховання**

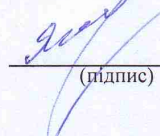
Протокол від 28.08.2021 р. № 1

Голова циклової комісії  (Надія КОЛОСКОВА)  
(підпис)

**Робочу програму перевірено**

04.09.2021 р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи  (Зоя. ГЕЙХМАН)  
(підпис)

Заступник директора з навчальної роботи  (Яніна КАРЛІНСЬКА)  
(підпис)

**Пролонговано:**

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

## 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	Денна форма навчання	
Вид дисципліни	Обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	Українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	2,5 /75	
Курс	3	4
Семестр	6	7
Кількість змістових модулів з розподілом:	1	1
Обсяг кредитів	1,5	1
Обсяг годин, у тому числі:	45	30
Аудиторні	22	14
Модульний контроль	2	2
Самостійна робота	21	14
Форма семестрового контролю	-	Залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** - формування у майбутніх фахівців знань та умінь з теорії і методики навчання фізичному вихованню у закладах загальної середньої освіти, а також професійних компетентностей, необхідних для проведення уроків з фізичної культури в початкових класах ЗЗСО та залучення учнівської молоді до здорового способу життя.

### **Завданнями дисципліни є:**

- формування у студентів здатності вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- формування у студентів здатності застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- формування у студентів здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності учнів ЗЗСО;
- формування у студентів здатності добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання, доцільно і правильно застосовувати прийоми страховки;
- формування у студентів здатності зміцнювати здоров'я учнів шляхом використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя;
- формування у студентів здатності здійснювати навчання, виховання та соціалізацію учнів у сфері фізичної культури, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання», як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«Початкова освіта» (ОС Молодший спеціаліст)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<b>Фахові компетентності за освітньою програмою</b>		
<b>ФК-9</b>	Здатність до застосування професійно профільованих знань, умінь і навичок, які є теоретичними основами побудови змісту фізкультурної освітньої галузі.	1-13
<b>ФК-14</b>	Здатність учителя користуватися нормативними документами та реалізовувати на практиці цілі й завдання навчання предмету в початковій школі.	1-2
<b>ФК-15</b>	Здатність моделювати та організовувати процес навчання предмету в початковій школі; спроможність учителя обирати необхідні засоби, форми й методи організації діяльності учнів у процесі навчання.	2-13
<b>Програмні результати навчання за освітньою програмою</b>		
ПРН-5	Знати закономірності та теорію процесу навчального пізнання, сучасні навчальні технології.	2-13
ПРН-6	Знати методичні системи навчання учнів початкової школи освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової освіти.	1
ПРН-7	Застосовувати знання, уміння й навички, що становлять основу освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової освіти, під час розв'язування професійно-зорієнтованих задач.	1-13
ПРН-11	Проектувати процес навчання з предмету у вигляді календарно-тематичного планування для певного класу, теми.	1-13
ПРН-12	Моделювати процес навчання учнів початкової школи з певного предмету: розробляти проекти уроків та їхні фрагменти, методика роботи над окремими видами завдань.	1-13
ПРН-13	Проводити моніторинг якості навчальних досягнень учнів з певної теми, здійснювати контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів згідно з критеріями оцінювання.	1-13
ПРН-14	Проводити уроки в початковій школі та аналізувати їх щодо досягнення мети й завдань, ефективності застосованих форм, методів, засобів і технологій.	1-13

### 3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей:

- випускник демонструє здатність здійснювати навчання руховим діям та розвивати рухові якості учнів в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- випускник демонструє здатність до проведення навчальних занять з фізичної культури з учнями початкових класів ЗЗСО;
- випускник демонструє знання та розуміння сутності принципів, методів, форм

та організації процесу навчання та виховання учнів початкових класів;

- випускник демонструє здатність до складання навчально-методичних матеріалів (робочі програми, навчально-тематичні плани тощо);
- випускник демонструє здатність до дотримання вимог техніки безпеки, санітарних, гігієнічних норм та правил експлуатації спортивних споруд, здійснює профілактику травматизму.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт				
		Аудиторна				
		Усього	Лекції	Семінари	Практичні	Самостійні
<b>Змістовий модуль – 1</b>						
<b>Основи фізичного виховання учнів молодших класів</b>						
1.	Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів.	2	2			
2.	Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.	6	2			4
3	Засоби і методи фізичного виховання.	4	2	2		
4.	Характеристика процесу навчання руховим діям. Рухове вміння та навичка	4		2	2	
5.	Технологія навчання руховим діям	7			2	5
6.	Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення	2			2	
7.	Основи методики виховання силових і швидкісних якостей	6			2	4
8.	Основи методики розвитку витривалості	6			2	4
9.	Основи методики виховання гнучкості і координаційних здібностей. Постава	6			2	4
	Модульна контрольна робота	2				
	<b>Разом</b> *з урахуванням МКР 2 год.	<b>45</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>21</b>

№ п/п	Назва теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт				
		Аудиторна				
		Усього	Лекції	Семінари	Практичні	Самостійні
<b>Змістовий модуль – 2</b>						
<b>Дозування фізичного навантаження. Основи теорії адаптації.</b>						
10.	Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації.	9	2	4		3
11.	Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.	10	2	2		6
12.	Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я	2		2		
13.	Оздоровча фізична культура. Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.	7		2		5
	Модульна контрольна робота	2				
	<b>Разом</b> *з урахуванням МКР 2год.	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		<b>14</b>
	<b>Всього</b> *з урахуванням МКР 4год.	<b>*75</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>35</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1.

#### Основи фізичного виховання учнів молодших класів

##### **Тема 1. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів**

Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Основні поняття ТМФВ. Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку. Мета, завдання ФВ дітей молодшого шкільного віку. Державні вимоги до навчальної програми з фізичного виховання в системі освіти. Структура програмного забезпечення. Зміст і умови реалізації програм.

Основні поняття/ ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовленість.

**Тема 2. Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.**

Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Зміст і структура уроку уроку. Етапи побудови уроку. Види і типи уроків. Завдання уроку. Вимоги до сучасного уроку з фізичної культури. Підготовка до уроку. Проведення уроку. Елементи підготовчої частини. Спрямованість основної частини уроку. Головні завдання заключної частини. Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури.

Основні поняття / ключові слова: урок, організація діяльності учнів на уроці, зміст уроку, предметні і комплексні уроки, підготовча, основна і заключна частини уроку, процес навчання та його етапи, традиційні форми організації.

**Тема 3. Засоби і методи фізичного виховання.**

Засоби фізичного виховання як складові педагогічного процесу. Зміст і форма фізичних вправ. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання, та ознак цих класифікацій. Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Визначення терміну „методи” та їх класифікація. Загальнопедагогічні методи. Методи забезпечення наглядності. Практичні методи. Загальні вимоги до підбору і виконання методів.

Основні поняття / ключові слова: засіб, засоби фізичного виховання, фізичні вправи, гігієнічні чинники, метод, методичний прийом, методика.

**Семінар №1. Засоби і методи фізичного виховання.**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с; Т.2. – 180с.

**Семінар №2. Характеристика процесу навчання руховим діям. Рухове вміння та навичка.**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с; Т.2. – 180с.

**Практичне заняття №1. Характеристика процесу навчання руховим діям. Рухове вміння та навичка.**

Рекомендована література:

Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: література ЛТД, 2013. – 352с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с; Т.2. – 180с.

## **Практичне заняття №2. Технологія навчання руховим діям.**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях – Тернопіль: підручники і посібники, 2011 – 128с.

Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: література ЛТД, 2013. – 352с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с; Т.2. – 180с.

## **Практичне заняття №3. Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с; Т.2. – 180с.

## **Практичне заняття №4. Основи методики виховання силових і швидкісних якостей**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посіб- ник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.

## **Практичне заняття №5. Основи методики розвитку витривалості.**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посіб- ник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.

## **Практичне заняття №6. Основи методики виховання гнучкості і координаційних здібностей. Постава.**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посіб- ник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.



## **Змістовий модуль 2.**

### **Дозування фізичного навантаження. Основи теорії адаптації.**

#### **Тема 4. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації.**

Визначення понять. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Інтенсивність та обсяг навантаження. Тривалість та характер відпочинку. Втома та відновлення. Загальні поняття про адаптацію. Види адаптації. Тренувальний ефект. Основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням.

Основні поняття / ключові слова: внутрішня та зовнішня сторона навантаження, динаміка працездатності, компоненти навантаження, втома, відновлення, гомеостаз, адаптація, резистентність, генотипова адаптація, фенотипова адаптація, стадії адаптації

#### **Тема 5. Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.**

Спостереження та аналіз уроку. Схема педагогічного аналізу за окремими його компонентами та аналіз за його частинами. Щільність уроку. Протокол хронометрії, графік виміру пульсу. Оцінка діяльності учнів на уроці.

Основні поняття / ключові слова: обсяг і інтенсивність навантаження, загальна та рухова щільність уроку, вимоги до часу протягом уроку.

#### **Семінар №3. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с; Т.2. – 180с.

#### **Семінар №4. Основи теорії адаптації.**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: література ЛТД, 2013. – 352с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с; Т.2. – 180с.

#### **Семінар №5. Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с; Т.2. – 180с.

## **Семінар №6. Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я.**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: література ЛТД, 2013. – 352с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с; Т.2. – 180с.

## **Семінар №7. Оздоровча фізична культура. Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.**

Рекомендована література:

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с; Т.2. – 180с.

### **6. Контроль навчальних досягнень**

#### **6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів**

<b>Вид діяльності студента</b>	<b>Максимальна кількість балів за одиницю</b>	<b>Модуль 1; 2</b>	
		<b>кількість одиниць</b>	<b>максимальна кількість балів</b>
Відвідування лекцій	1	5	5
Відвідування семінарських занять	1	7	7
Відвідування практичних занять	1	6	6
Робота на практичному занятті	10	6	60
Робота на семінарському занятті	10	7	70
Виконання завдання для самостійної роботи	5	8	40
Виконання модульної контрольної роботи	25	2	50
<b>Разом</b>			<b>238</b>
<b>Максимальна кількість балів: 238</b>			
<b>Розрахунок коефіцієнта: <math>238/100=2,38</math></b>			

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Завдання для самостійної роботи студентів мають таку структуру:

1. Опрацювання змісту тем за літературою.
2. Виконання завдання оцінюється в 5 балів.
3. Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

### Критерії оцінювання:

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

### Тематика завдань для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Особливості складання та проведення комплексу загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ)	4
2	Технологія навчання руховим діям	5
3	Основи методики виховання силових і швидкісних якостей	4
4	Основи методики розвитку витривалості	4
5	Основи методики виховання гнучкості і координаційних здібностей. Постава	4
6	Навантаження та відпочинок. Основи теорії адаптації.	3
7	Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури	6
8	Дихальна гімнастика. Методика використання дихальної гімнастики.	5

## 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться за допомогою тестування. Оцінка розраховується відповідно до кількості правильних відповідей на питання тесту.

### Критерії оцінювання:

Відсоток правильних відповідей	Оцінка
100%	Відмінно
90%	Дуже добре
80%	Добре
70%	Задовільно
60%	Достатньо
59% і менше	Незадовільно

Форма контролю – залік.

#### 6.4 Шкала відповідності оцінок.

<b>Оцінка</b>	<b>Кількість балів</b>
Відмінно	90-100
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

### 7. Навчально-методична карта дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання»

Разом – 75 год. Лекції – 10 год. Семінарські заняття – 14 год. Практичні заняття – 12 год. Самостійна робота – 35 год. Модульний контроль – 4 год.

III курс						
Модулі	Змістовий модуль 1					
Назва модуля	Основи фізичного виховання учнів молодших класів					
Кількість балів за III курс	141					
Лекції	1		2		3	
Теми лекцій	Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів.		Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.		Засоби і методи фізичного виховання.	
Відвідування	1		1		1	
Теми семінарських занять	Характеристика процесу навчання руховим діям. Рухове вміння та навичка			Засоби і методи фізичного виховання.		
Робота на семінарському зан.+відвідування	10+1			10+1		
Теми практичних занять	Характеристика процесу навчання руховим діям. Рухове вміння та навичка	Технологія навчання руховим діям	Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення	Основи методики виховання силових і швидкісних якостей	Основи методики розвитку витривалості	Основи методики виховання гнучкості і координаційних здібностей. Постава
Робота на практичному зан.+відвідування	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самостійна робота	5x5					
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)					

IV курс				
Модулі	Змістовий модуль 2			
Назва модуля	Дозування фізичного навантаження. Основи теорії адаптації.			
Кількість балів за IV курс	97			
Лекції	4		5	
Теми лекцій	Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації. .		Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.	
Відвідування	1		1	
Теми семінарських занять	Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації.	Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.	Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я	Оздоровча фізична культура. Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.
Робота на семінарському зан.+відвідування	10+1 10+1	10+1	10+1	10+1
Самостійна робота	3x5			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)			

## 8. Рекомендована література

### *Основна*

1. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. / Боднар І. Р. – Л.: Видавництво, 2013. – 187 с.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. – К.: Олімпійська література, 2002. – 296с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с; Т.2. – 367с.
4. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях – Тернопіль: підручники і посібники, 2011 – 128с.
5. Уилмор Дж. Х., Костила Д. Л. Фізіологія спорту та рухової активності. Пер. з англ. К.: Олімпійська література, 2007. – 504с.
6. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навч. посіб. / Л.П.Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.
7. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
8. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: література ЛТД, 2013. – 352с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с; Т.2. – 180с.

### *Додаткова*

1. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. – К.: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
2. Герцик М.С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі. – Львів: Українські технології, 2002. – 232 с.
3. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей. – К : НУФВСУ, 2005. – 196 с.
4. Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 176 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. <http://www.nbu.gov.ua/>
2. [www.dnpb.gov.ua](http://www.dnpb.gov.ua)
3. [mon.gov.ua](http://mon.gov.ua)