

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності



Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов
20/15 року

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Теорія і методика фізичного виховання

напрямок підготовки: 6.010201 - Фізичне виховання

Гуманітарний інститут

2014 – 2015 рік

Робоча програма «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів за напрямом підготовки: 6.010201 - Фізичне виховання, галузі знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2014 року - 63 с.

Розробник: Кожанова Ольга Сергіївна, старший викладач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Протокол № 2 від “ 03 ” вересня 2014 р.

Завідувач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

 / Т.Г. Діба /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

 / О.В. Єременко /

Схвалено Вченою радою Гуманітарного інституту

Протокол № 7 від “24” березня 2014 р.

Вчений секретар  / Т.Л.Видайчук /

ЗМІСТ

	С.
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
Змістовий модуль I.	9
Змістовий модуль II.	10
Змістовий модуль III.	10
Змістовий модуль IV.	12
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»	13
V. Плани семінарських занять	16
Тематика модульних контрольних робіт	39
VI. Завдання для самостійної роботи	40
Карта самостійної роботи студента	43
VII. Індивідуальна навчально-дослідницька робота	44
Орієнтовна тематика реферативних досліджень	46
VIII. Система поточного та підсумкового контролю	50
IX. Методи навчання	53
X. Методичне забезпечення курсу	54
XI. Питання до екзамену	55
XII. Тематика курсових робіт	60
XIII. Рекомендована література	63
Основна	63
Додаткова	63

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, що розроблений кафедрою фізичної культури та спортивної майстерності 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.

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, 4 год. - індивідуальна робота, 36 год. - самостійна робота, 4 год. - модульний контроль, 36 год. – курсова робота. У 8 семестрі – 126 годин: 12 год. - лекції, 26 год. - семінарські заняття, 6 год. - індивідуальна робота, 41 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	Напря́м, 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); 3 години (VIII семестр)</p>	<p>Галузь знань: 0102 " Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини"</p> <p>Напря́м 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: 32, з них: Лекції: 6 годин Семінарські заняття: 22 години Індивідуальна робота: 4 години Самостійна робота: 36 годин Модульний контроль: 4 години Курсова робота: 36 годин</p> <p><u>VIII семестр:</u> Контактні години: 44, з них: Лекції: 12 годин Семінарські заняття: 26 годин Індивідуальна робота: 6 годин Самостійна робота: 41 година Модульний контроль: 5 годин Семестровий контроль: 36 годин</p> <p>Вид контролю: екзамен – 8 семестр</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ 2014-2015 навчальний рік

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Контактних	Лекцій	Семинарських	Індивідуальна робота	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	30	9	2	6	1	8	1	
2	Основи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям	36	11	2	8	1	12	1	
Разом		66	20	4	14	2	20	2	
Змістовий модуль II									
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ									
3	Основи фізичного виховання дітей дошкільного віку	42	12	2	8	2	16	2	
	Курсова робота								36
Разом		42	12	2	8	2	16	2	36
Разом за 7 семестр		108	32	6	22	4	36	4	36
СЕМЕСТР 8									
Змістовий модуль III									
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ									
4	Проблеми рухової активності та фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей	17,5	5	2	2	1	6	0,5	
5	Види фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей	22	7	2	4	1	8	1	
6	Програми оздоровчих занять дорослих людей	26	11	2	8	1	8	1	
7	Старіння та рухова активність людей похилого віку	20,5	7	2	4	1	7	0,5	
Разом		86	30	8	18	4	29	3	
Змістовий модуль IV									
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ									
8	Особливості фізичного виховання студентів	20	7	2	4	1	6	1	
9	Особливості фізичного виховання військовослужбовців	20	7	2	4	1	6	1	
Разом		40	14	4	8	2	12	2	36
Разом за 8 семестр		126	44	12	26	6	41	5	36
Разом за навчальним планом		234	76	18	48	10	77	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.).

Проблема здоров'я дітей і підлітків. Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності. Біологічна потреба організму в руховій активності. Норми рухової активності дітей і підлітків.

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 дітей з ослабленим здоров'ям (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.

Основні поняття теми: фізичне виховання, загальноосвітні навчальні заклади, фізична культура, рівень здоров'я, задания, принципи, форми, засоби, методи, захворювання, травми.

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

Семінар 5. Зміст і організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК зі СМГ «А» (2 год.).

Семінар 6. Методика дозування фізичних навантажень у СМГ (2 год.).

Семінар 7. Оцінка оздоровчої ефективності занять фізичною культурою учнів з відхиленнями у стані здоров'я (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. 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. Чинники, що впливають на стан здоров'я немовлят (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 ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

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

Проблема рухової активності дорослих людей. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей.

Основні поняття теми: дорослі люди, 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 дорослих людей (2 год.).

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

Семінар 14. Методика кондиційного тренування дорослих людей (2 год.).

Лекція 6. Програми оздоровчих занять дорослих людей (2 год.). Загальна характеристика форм оздоровчих занять дорослих людей. Методи фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей. Класифікація програм оздоровчих занять дорослих людей. Ознаки та структура програм оздоровчих занять дорослих людей.

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

Семінар 15. Оздоровчі програми дорослих людей з використанням традиційних форм занять (2 год.).

Семінар 16. Нові оздоровчі технології дорослих людей (2 год.).

Семінар 17. Методика загартування та раціональне харчування як фактор здорового способу життя дорослих людей (2 год.).

Семінар 18. Методика оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей (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 19. Основні принципи побудови програм і методики занять з людьми похилого віку (2 год.).

Семінар 20. 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 21. Форми фізичного виховання студентів (2 год.).

Семінар 22. 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 23. Розділи фізичної підготовки у Збройних Силах України (2 год.).

Семінар 24. 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 – 48 год., індивідуальна робота – 10 год., самостійна робота – 77 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							Фізичне виховання дітей дошкільного віку			
Лекції	1			2				3			
Теми лекцій	Проблема рухової активності та здоров'я дітей і підлітків			Основи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям				Основи фізичного виховання дітей дошкільного віку			
Відвідування лекції	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	Зміст і організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК зі СМГ «А»	Методика дозування фізичних навантажень у СМГ	Оцінка оздоровчої ефективності занять фізичною культурою учнів з відхиленнями у стані здоров'я	Чинники, що впливають на стан здоров'я немовлят	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			

Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ІНДЗ	30												
Модульний контроль	25									25			
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)												

$$523 : 60 = 8,72 + 40 \text{ балів екзамен}$$

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

I. Теоретична частина:

1. Стан здоров'я дітей і підлітків в Україні.
2. Обґрунтування значення рухової активності як чинника хорошого 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.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

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

I. Теоретична частина:

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.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

Додаткова:

2. 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 фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська літ., 2012. -Т. 2. - 368 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

I. Теоретична частина:

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.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська літ., 2012. -Т. 2. - 368 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: Зміст і організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК зі СМГ «А» (2 год.)****План****I. Теоретична частина:**

1. Освітні програми фізичного виховання для різних медичних груп.
2. Організаційно-методичні особливості побудови і змісту уроку ФК зі СМГ «А».
3. Організаційно-методичні особливості побудови підготовчої частини уроку ФК зі СМГ «А».
4. Організаційно-методичні особливості побудови основної частини уроку ФК зі СМГ.
5. Організаційно-методичні особливості побудови заключної частини уроку ФК зі СМГ «А».
6. Загальні рекомендації щодо змісту уроку ФК у СМГ «А».
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.
9. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають функціональні порушення дихальної системи
10. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають функціональні порушення серцево-судинної системи
11. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають функціональні порушення нервової системи.

12. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають порушення постави, плоскостопість.
13. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають порушення маси тіла.
14. Організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК з учнями, які мають порушення зору

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська літ., 2012. - Т.2. - 368 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: Методика дозування фізичних навантажень у СМГ (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Поняття загального і локального фізичного навантаження у СМГ.
2. Способи дозування фізичних вправ у профілактико-оздоровчих заняттях в СМГ.
3. Основи лікарсько-педагогічного контролю у СМГ.
4. Профілактика травмування на профілактико-оздоровчих заняттях у СМГ.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

2012. -Т. 2. - 368 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: Оцінка оздоровчої ефективності занять фізичною культурою учнів з відхиленнями у стані здоров'я (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Організаційні основи оцінка оздоровчої ефективності занять фізичною культурою учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
2. Методика визначення календарного віку дитини.
3. Методики оцінка ЧСС учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
4. Методики оцінка артеріального тиску в учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
5. Методики оцінка ЖЕЛ в учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
6. Методики оцінка стійкості до гіпоксії учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
7. Методики оцінка розвитку сили в учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
8. Методики оцінка розвитку координаційних здібностей в учнів з відхиленнями у стані здоров'я.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська літ., 2012. - Т. 1. - 392 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / 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 «ОШОМ», 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: Чинники, що впливають на стан здоров'я немовлят (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

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 першого дитинства.
8. Комплекс ознак показників біологічного віку дитини.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська літ., 2012. -Т. 2. - 368 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 переддошкільного віку (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

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.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська літ., 2012. -Т. 2. - 368 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**I. Теоретична частина:**

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.

II. Перевірка виконання самостійної роботи**Рекомендована література****Основна:**

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

I. Теоретична частина:

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.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ****СЕМІНАР 12**

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

План

Теоретична частина:

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

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література**Основна:**

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

Додаткова:

1. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Науковий світ, 2008. - 198 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. - К.: Олимпийская литература, 2013. — 432 с.
3. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. - Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012.-288 с.
4. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації / Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ "УНУ". - Ужгород, 2012. - 54 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Збруч, 2002. - Т. 1. - 252 с.; Т. 2. - 260 с.

СЕМІНАР 13

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

План

I. Теоретична частина:

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

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

Додаткова:

1. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом

- / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Науковий світ, 2008. - 198 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 432 с.
 3. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. - Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОІЮМ», 2012.-288 с.
 4. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації / Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ "УНУ". - Ужгород, 2012. - 54 с.
 5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М. Шиян. - Тернопіль: Збруч, 2002. - Т. 1. - 252 с.; Т. 2. - 260 с.

СЕМІНАР 14

Тема: Методика кондиційного тренування дорослих людей (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

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

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

Додаткова:

1. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Науковий світ, 2008. - 198 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации /В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 432 с.
3. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. - Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012.-288 с.
4. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації / Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ "УНУ". - Ужгород, 2012. - 54 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Збруч, 2002. - Т. 1. - 252 с.; Т. 2. - 260 с.

СЕМІНАР 15

Тема: Оздоровчі програми дорослих людей з використанням традиційних форм занять (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Оздоровчі програми дорослих людей з переважним використанням вправ циклічного характеру.
2. Оздоровчі програми дорослих людей з переважним використанням вправ силового та швидкісно-силового характеру.
3. Оздоровчі програми дорослих людей 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).

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

Додаткова:

1. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Науковий світ, 2008. - 198 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 432 с.
3. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. - Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012.-288 с.
4. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації / Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ "УНУ". - Ужгород, 2012. - 54 с..
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Збруч, 2002. - Т. 1. - 252 с.; Т. 2. - 260 с.

СЕМІНАР 16

Тема: Нові оздоровчі технології дорослих людей (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Характеристика оздоровчої методики занять аеробікою дорослих людей.
2. Характеристика оздоровчої методики занять стретчингом дорослих людей.
3. Характеристика методики занять оздоровчим фітнесом дорослих людей.
4. Характеристика оздоровчої методики занять шейпінгом дорослих людей.
5. Характеристика оздоровчої методики занять бодібілдингом дорослих людей.
6. Характеристика оздоровчої методики занять аквафітнесом дорослих людей.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

Додаткова:

1. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Науковий світ, 2008. - 198 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 432 с.
3. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. - Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012.-288 с.
4. Дикий Б. В. Загартування : методичні рекомендації / Б. В. Дикий ; МОНУ, ДВНЗ "УНУ". - Ужгород, 2012. - 54 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Збруч, 2002. - Т. 1. - 252 с.; Т. 2. - 260 с.

СЕМІНАР 17

Тема: Методика загартування та раціональне харчування як фактор здорового способу життя дорослих людей (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Структура системи загартування дорослих людей.
2. Форми загартування дорослих людей.
3. Принципи загартування дорослих людей.
4. Проби на загартованість дорослих людей.
5. Методика контрастного душу як засіб загартування дорослих людей.
6. Методика ходіння босоніж як засіб загартування дорослих людей.
7. Методика підвищення стійкості до теплових впливів як засіб загартування дорослих людей.
8. Ускладнення при прийомі дорослими людьми жароповітряних ван та надання першої допомоги.
9. Принципи раціонального харчування дорослої людини.

10. Вимоги щодо основного складу їжі дорослої людини.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

Додаткова:

1. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Науковий світ, 2008. - 198 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 432 с.
3. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. - Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОІОМ», 2012.-288 с.
4. Дикий Б. В. Загартування : методичні рекомендації / Б. В. Дикий ; МОНУ, ДВНЗ "УНУ". - Ужгород, 2012. - 54 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М. Шиян. - Тернопіль: Збруч, 2002. - Т. 1. - 252 с.; Т. 2. - 260 с.

СЕМІНАР 18

Тема: Методика оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Характеристика видів медико-педагогічного контролю ефективності фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей.
2. Мета, завдання, методи первинного контролю ефективності фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей.
3. Мета, завдання, методи оперативного контролю ефективності фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей.
4. Мета, завдання, методи поточного контролю ефективності фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

Додаткова:

1. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Науковий світ, 2008. - 198 с.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 432 с.
3. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. - Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012.-288 с.
4. Дикий Б. В. Загартування : методичні рекомендації / Б. В. Дикий ; МОНУ, ДВНЗ "УНУ". - Ужгород, 2012. - 54 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Збруч, 2002. - Т. 1. - 252 с.; Т. 2. - 260 с.

СЕМІНАР 19

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

План

I. Теоретична частина:

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. Силове тренування людей похилого віку.
5. Тренування аеробної витривалості людей похилого віку.
6. Вправи для розвитку рівноваги і мобільності людей похилого віку.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

Додаткова:

1. Старение и двигательная активность / С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. - К.: Олимпийская литература, 2012. - 440 с.

СЕМІНАР 20

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

План

I. Теоретична частина:

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

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

Додаткова:

1. Старение и двигательная активность / С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. - К.: Олимпийская литература, 2012. - 440 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

СЕМІНАР 21

Тема: Форми фізичного виховання студентів (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

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.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

Додаткова:

1. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В.Л. Волков. - К.: Освіта України, 2011. - 420 с.
2. 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.
3. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу: навчальний посібник / В. О. Акімова, І.І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська [та ін.]. — Київ: НАУ, 2011.-118 с.
4. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації / Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ "УНУ". - Ужгород, 2012. - 54 с.

СЕМІНАР 22

Тема: Засоби фізичного виховання студентів (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Засоби вдосконалення сили у студентів ВНЗ.
2. Засоби вдосконалення швидкісно-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.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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

Додаткова:

1. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В.Л. Волков. - К.: Освіта України, 2011. - 420 с.
2. 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.
3. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу: навчальний посібник / В. О. Акімова, 1.1. Вржесневський, Г. І. Вржесневська [та ін.]. - Київ : НАУ, 2011.-118 с.
4. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації / Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ "УНУ". - Ужгород, 2012. - 54 с.

СЕМІНАР 23

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

План

I. Теоретична частина:

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.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / 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 24

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

План

I. Теоретична частина:

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.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / 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 дорослих людей.
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'я 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 -16 год.

1. Вивчити вікову періодизацію дітей - 2 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 - 2 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 ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

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

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

Тема 5. Види фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей - 8 год.

1. Знати особливості рекреаційно-оздоровчих форм занять дорослих людей - 2 год.
2. Вивчити методику профілактико-оздоровчих занять дорослих людей - 3 год.
3. Вивчити методику кондиційного тренування дорослих людей - 3 год.

Тема 6. Програми оздоровчих занять дорослих людей - 7 год.

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

Таблиця 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 (16 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 дорослих людей (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5×1
Тема 5. Види фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей (8 год.)	поточний, семінарське заняття	5×2
Тема 6. Програми оздоровчих занять дорослих людей (7 год.)	поточний, семінарське заняття	5×4
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: 77 годин	Разом: 120 балів	

VII. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДЗ і прилюдним захистом навчальної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ШДЗ) із курсу «Теорія і методика фізичного виховання» - це вид науково-дослідної роботи студента, що містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення програмного матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування здобутих знань, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми дисципліни, що виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчальної програми.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- конспект із теми (модуля) за заданим планом **(2 бали)**;
- конспект із теми (модуля) за планом, який студент розробив самостійно **(3 бали)**;
- анотація прочитаної додаткової літератури з дисципліни, бібліографічний опис **(3 бали)**;
- повідомлення з теми, рекомендованої викладачем **(2 бали)**;
- повідомлення з теми (без рекомендації викладача): аналіз інформації, самостійні дослідження **(3 бали)**;
- науково-педагогічне дослідження у вигляді реферативної роботи (охоплює весь зміст навчального курсу) - **30 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ - науково-педагогічного дослідження у вигляді реферативної роботи: зміст, вступ, основна частина, висновки, практичні рекомендації, список використаних джерел літератури, додатки

(якщо вони є). Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у таблицях 7.1; 7.2.

Таблиця 7.1

**Критерії оцінювання ІНДЗ
(науково-педагогічного дослідження у вигляді реферативної роботи)**

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	6 балів
2.	Складання плану реферату	4 бали
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	6 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	4 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	5 балів
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел літератури)	5 балів
Разом:		30 балів

Таблиця 7.2

**Шкала оцінювання ІНДЗ
(науково-педагогічного дослідження у вигляді реферативної роботи)**

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	30 – 25	Відмінно
Достатній	24 – 21	Добре
Середній	20 – 18	Задовільно
Низький	17 - 0	Незадовільно

Оцінка ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ - 30 балів.

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

1. Методи контролю та профілактики перетренованості у спортсменів (на прикладі академічного веслування).
2. Особливості методики оцінки працездатності спортсмена на етапі попередньої базової підготовки (боротьби).
3. Особливості методики надання першої долікарняної допомоги під час критичних станів у спортсменів.
4. Фізіологічні механізми розвитку тренуваності спортсменів-початківців (на прикладі циклічних видів спорту).
5. Методи проведення функціональних проб і тестів під час поглибленого медичного обстеження.
6. Особливості методики корекційних вправ при сколіотичній поставі у дітей середнього шкільного віку.
7. Рухливі ігри як засіб формування пізнавальної активності дітей молодшого шкільного віку.
8. Особливості методики розвитку сили учнів старших класів засобами гімнастики.
9. Особливості надання першої медичної допомоги на уроках фізичної культури.
10. Фізичні вправи у воді як засіб корекції порушень постави у дітей молодшого шкільного віку.
11. Сучасні методики оздоровчої ходьби у системі фізичного виховання учнів середніх класів.

12. Особливості фізичного виховання учнів старших класів при хронічному гастриті.
13. Рухливі ігри у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.
14. Ефективність методики колового заняття на уроках фізичної культури в старших класах.
15. Методика профілактики порушень постави у школярів молодших класів засобами хореографії.
16. Особливості методики розвитку загальної витривалості учениць старших класів засобами аеробіки.
17. Особливості методики розвитку сили в учнів старших класів з використанням тренажерів.
18. Роль Івана Боберського у становленні та розвитку української спортивної термінології.
19. Методика профілактики порушень постави у системі фізичного виховання учнів молодших класів.
20. Особливості фізичного виховання школярів із затримкою психічного розвитку.
21. Особливості методики використання рухливих ігор у системі фізичного виховання учнів середніх класів.
22. Фізичне виховання в системі інклюзивної середньої освіти України.
23. Динаміка психічного стану студентів в процесі занять плаванням.
24. Адекватність самооцінки рівня здоров'я юнаків та дівчат.
25. Взаємозв'язок соціометричного статусу учнів старших класів та гармонійності їх тіло будови.
26. Особливості методики застосування ігрового методу у заняттях, спрямованих на розвиток координаційних здібностей.
27. Сучасні методики оздоровчого плавання у системі фізичного виховання юнаків та дівчат.

28. Особливості методики початкового відбору в ігрових видах спорту.

29. Особливості методики застосування ігрового методу на заняттях зі східних єдиноборств у позаурочний час з учнями молодших класів.

30. Особливості методики розвитку гнучкості в учнів середніх класів засобами східних єдиноборств у позаурочний час.

31. Особливості методики початкового відбору в циклічних видах спорту.

32. Формування експресивних вмінь майбутніх вчителів фізичної культури.

33. Формування професійних компетенцій майбутніх вчителів фізичної культури у процесі спортивно-педагогічного удосконалення.

34. Особливості методики корекції надлишкової маси тіла у студенток засобами фізичного виховання.

35. Особливості вдосконалення комунікативних здібностей майбутніх вчителів фізичної культури.

36. Тендерні особливості розвитку фізичних якостей школярів.

37. Соціально-психологічні характеристики формування іміджу спортивної команди.

38. Конфліктна поведінка учнів та ефективність професійної діяльності вчителя фізичної культури.

39. Особливості методики розвитку координаційних здібностей школярів засобами рухливих ігор.

40. Особливості методики сполученого розвитку фізичних якостей дівчат старшого шкільного віку.

41. Тендерні особливості адаптації до фізичних навантажень протягом навчального року в середніх класах.

42. Сучасні методики поєднання оздоровчого бігу та ходьби на уроках фізичної культури в старших класах.

43. Особливості самооцінки учнів та учениць старших класів в залежності від гармонійності їх тіло будови.

44. Особливості фізичного виховання учнів молодших класів із захворюваннями органів дихання.

45. Сучасні методики фізичного виховання спеціальних медичних груп при плоскостопості.

46. Особливості методики покращення стану функціональної системи дихання на уроках фізичної культури в старших класах.

47. Особливості формування здоров'язберігаючої поведінки в учнів старших класів.

VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ

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 національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 8.1; 8.2.

Таблиця 8.1

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	24	24
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	240	240
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	24	120
5.	ІНДЗ	30	1	30
6.	Модульна контрольна робота	25	4	100
7.	Екзамен	40	1	40
Максимальна кількість балів – 523				

Розрахунок $523 : 60 = 8,72 + 40$ 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 8.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90 - 100	Відмінно	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	Добре	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	Задовільно	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 – 68		E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним, критеріям</i>
35 – 59	Незадовільно	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.

ІХ. 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 проектів.

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.

Х. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- 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).

XI. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Рухова активність як чинник здоров'я дітей і підлітків.
2. Стан здоров'я дітей і підлітків в Україні.
3. Проблема здоров'я дітей і підлітків.
4. Соціальні та особисті сні потреби школярів у руховій активності.
5. Біологічна потреба організму в руховій активності.
6. Норми рухової активності дітей і підлітків.
7. Методи вимірювання рухової активності дітей і підлітків.
8. Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання ЗНЗ.
9. Завдання, принципи, форми, засоби та методи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.
10. Допуск учнів до фізичних навантажень після перенесених захворювань і травм.
11. Засоби фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.
12. Зміст і організаційно-методичні особливості побудови уроку ФК зі СМГ «А».
13. Методика дозування фізичних навантажень у СМГ.
14. Оцінка оздоровчої ефективності занять фізичною культурою учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
15. Вікова періодизація дітей.
16. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку.
17. Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
18. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
19. Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку.
20. Чинники, що впливають на стан здоров'я немовлят.
21. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми перед дошкільного віку.

22. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
23. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку.
24. Проблема рухової активності дорослих людей.
25. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.
26. Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей.
27. Методика рекреативно-оздоровчих занять дорослих людей.
28. Методика профілактико-оздоровчих занять дорослих людей.
29. Методика кондиційного тренування дорослих людей.
30. Загальна характеристика форм оздоровчих занять дорослих людей.
31. Методи фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей.
32. Класифікація програм оздоровчих занять дорослих людей.
33. Ознаки та структура програм оздоровчих занять дорослих людей.
34. Оздоровчі програми дорослих людей з переважним використанням вправ циклічного характеру.
35. Оздоровчі програми дорослих людей з переважним використанням вправ силового та швидко-силового характеру.
36. Оздоровчі програми дорослих людей з використанням комплексного підходу щодо вибору вправ.
37. Характеристика оздоровчої методики занять аеробікою дорослих людей.
38. Характеристика оздоровчої методики занять стретчингом дорослих людей.
39. Характеристика методики занять оздоровчим фітнесом дорослих людей.
40. Характеристика оздоровчої методики занять шейпінгом дорослих людей.
41. Характеристика оздоровчої методики занять бодібілдингом дорослих людей.
42. Характеристика оздоровчої методики занять аквафітнесом дорослих людей.
43. Методика загартування та раціональне харчування як фактор здорового способу життя дорослих людей.

44. Методика оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей.
45. Проблема рухової активності людей похилого віку.
46. Поняття про герокінезіологію.
47. Прогностичні чинники благополуччя старіння.
48. Психологічні і соціально-культурні аспекти занять руховою активністю з людьми похилого віку.
49. Фізіологічні аспекти старіння.
50. Основні принципи побудови програм і методики занять з людьми похилого віку.
51. Принципи побудови розминки і заключної частини заняття людей похилого віку.
52. Спеціальні програми і методи тренування людей похилого віку.
53. Мета, завдання, принципи фізичного виховання і масового спорту у галузі вищої освіти.
54. Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ.
55. Принципи кредитно-модульного навчання з фізичного виховання у ВНЗ.
56. Форми організації занять з фізичного виховання у ВНЗ.
57. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ.
58. Спортивна підготовка студентів у ВНЗ.
59. Засоби фізичного виховання студентів.
60. Характеристика системи фізичної підготовки Збройних Сил України.
61. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців.
62. Форми фізичної підготовки військовослужбовців.
63. Спортивно-масова робота у військовій частині.
64. Розділи фізичної підготовки у Збройних Силах України.
65. Характеристика факторів формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом дітей і підлітків.
66. Характеристика рухової активності як біологічної потреби дитини.

67. Характеристика понять «Рухова активність», «Гіпокінезія», «Гіперкінезія», «Норма рухової активності».
68. Методи вимірювання рухової активності.
69. Принципи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.
70. Завдання фізичного виховання у підготовчих групах.
71. Завдання фізичного виховання у СМГ.
72. Організаційно-методичні особливості побудови і змісту уроку фізичної культури зі СМГ «А».
73. Загальні рекомендації щодо змісту уроку фізичної культури у СМГ «А».
74. Зовнішні ознаки стомлення учнів у процесі занять ФК.
75. Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях у стані здоров'я дітей і підлітків.
76. Профілактика травмування на профілактико-оздоровчих заняттях у СМГ.
77. Поняття загального і локального фізичного навантаження у СМГ.
78. Основи лікарсько-педагогічного контролю у СМГ.
79. Організаційні основи оцінка оздоровчої ефективності занять фізичною культурою учнів з відхиленнями у стані здоров'я.
80. Вплив способу життя батьків на здоров'я новонародженої дитини.
81. Характеристика вікових особливостей розвитку новонароджених.
82. Характеристика поняття «раціональний режим дня» дітей переддошкільного віку.
83. Характеристика чинників загартування дітей переддошкільного віку.
84. Характеристика гімнастики, як оздоровчого засобу дітей у переддошкільний період.
85. Вікові особливості дитини в переддошкільному періоді щодо формування фізичних якостей засобами рухливих ігор.
86. Зміст і методика рухливих ігор у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
87. Зміст і методика фізкультурних свят у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
88. Зміст і методика самостійної рухової діяльності у системі фізкультурно-

оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

89. Гігієнічні фактори, як засіб фізичного виховання у дошкільному віці.
90. Мета і завдання фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
91. Характеристика засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку.
92. Засоби розвитку фізичних якостей (швидкість, прудкість, гнучкість, сила, витривалість) дітей дошкільного віку.
93. Медико-педагогічний контроль на заняттях з дітьми дошкільного віку.

ХІІ. ТЕМАТИКА КУРСОВИХ РОБІТ

1. Оздоровча хода як засіб фізичного виховання учнів середніх класів.
2. Рухливі ігри як засіб розвитку координаційних здібностей в 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 хода у системі фізичного виховання учнів старших класів.
10. Перша до лікарняна допомога під час критичних станів у спортсменів: 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 хронічному гастриті.

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. Тендерні особливості учнів середніх класів як передумова адаптації до фізичних навантажень.
23. Проблема контролю та профілактики перетренованості спортсменів у гребному 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 спортсменів на етапі попередньої базової підготовки з греко-римської боротьби.
29. Проблема тендерних 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 дорослих людей.
40. Характеристика оздоровчої методики занять стретчингом дорослих людей.
41. Характеристика методики занять оздоровчим фітнесом дорослих людей.
42. Характеристика оздоровчої методики занять шейпінгом дорослих людей.
43. Характеристика оздоровчої методики занять бодібілдингом дорослих людей.
44. Характеристика оздоровчої методики занять аквафітнесом дорослих людей.
45. Методика загартування та раціональне харчування як фактор здорового способу життя людини.

ХІІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. - Т. 1. - 392 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. -Т. 2. - 368 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 «ОЮМ», 2012.-288 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.
3. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В.Л. Волков. - К.: Освіта України, 2011. - 420 с.
4. Дикий Б. В. Загартування: методичні рекомендації /Б. В. Дикий; МОНУ, ДВНЗ "УНУ". - Ужгород, 2012. - 54 с..
5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Науковий світ, 2008. - 198 с.
6. 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.
7. 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.
8. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 432 с.
9. Старение и двигательная активность / С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. - К.: Олимпийская литература, 2012. -440 с.
10. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу : навчальний посібник/В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська [та ін.]. - Київ : НАУ, 2011.-118 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Збруч, 2002. - Т. 1. - 252 с.; Т. 2. - 260 с.