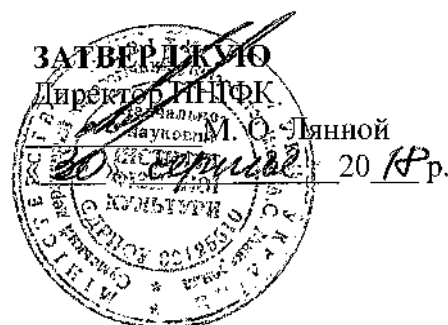


Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
з дисципліни Теорія фізичної культури, фізичне виховання
різних груп населення

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)
другий
(магістерський) рівень
Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією
Навчально-наукового інституту
фізичної культури
Голова: Міщенко О.В., к. фіз. вих.,
доц. Міщенко О.В.
30 серпня 2018 р.

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту Дубинська Оксана Яківна

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № 1 від «30» серпня 2018 р.

Завідувач кафедри

(підпис)



(Томенко О.А.)
(прізвище та ініціали)

«30» серпня 2018 р.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Магістр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
1-й		1-й	
Семестр			
1-2-й		2-й	
Лекції			
16/16 год.		8/0 год.	
Практичні, семінарські			
16/16 год.		2/6 год.	
Лабораторні			
0 год.		0 год.	
Самостійна робота			
116/54 год.		110/112 год.	
Консультації 4/2 год			
Вид контролю: екзамен			
Загальна кількість годин - 240			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни є: формування у студентів необхідних знань з основ фізичного виховання, технологій розвитку фізичних вмінь і навичок та фізичних якостей та оволодіння методикою організації фізкультурно-оздоровчої роботи для досягнення оптимального рівня фізичного стану контингенту різного віку та статі.

Завдання:

1. Формування у студентів уявлень про раціональний зміст та структуру спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення у різних сферах суспільства.
2. Оволодіння знаннями та методичними прийомами щодо організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення.
3. Формування вмінь планувати, організовувати і впроваджувати у майбутній професійній діяльності експериментальні методики та технології у сфері фізичної культури різних груп населення.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення дисципліни здійснюється на базі знань та вмінь отриманих студентами при вивченні наступних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія і методика гімнастики», «Нові технології у фізичному вихованні», «Оздоровчий танцювальний фітнес», «Фізіологічні основи фізичної культури», «Педагогічна майстерність», «Методи наукових досліджень».

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій	ПРН 1. Знає теоретико-методичні основи фізичного виховання різних груп населення, технології розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури.
---------------	--	---

	<p>інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p> <p>ЗК 2. Здатність уявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних так і експериментальних методів;</p> <p>ФК 1. Здатність формувати розуміння студентами теоретико-методичних основ фізичного виховання, технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей;</p>	<p>Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемного викладення, частково-пошуковий <i>(словесні, наочні, практичні)</i></p> <p>Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, тестування, реферат <i>(опитування, поточний контроль, тестування, перевірка рефератів)</i></p>
<p>Уміння</p>	<p>ФК 4. Здатність оцінювати зміни функціонального стану учнів та студентів в процесі фізичного виховання.</p> <p>ФК 8. Здатність організувати спортивно-масові заходи для досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондицій осіб різного віку (у тому</p>	<p>ПРН 9. Використовує в процесі наукових досліджень для вирішення актуальних проблем загальнонаукові і спеціально-наукові методи дослідження емпіричного і теоретичного рівнів.</p> <p>Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, проблемного викладення, дослідницький <i>(словесні, наочні)</i></p> <p>Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, тестування, реферат, презентації результатів виконаних завдань <i>(тестування, захист проекту,</i></p>

	<p>числі й з відхиленням у стані здоров'я).</p>	<p><i>аналітичний звіт, реферат)</i> ПРН 4. Володіє сучасними методами оцінювання змін функціонального стану людини в процесі фізичного виховання. Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, частково-пошуковий, дослідницький (<i>розповідь, пояснення, демонстрація</i>) Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, практична перевірка, реферат (<i>усне опитування, оцінка реферату</i>) ПРН 7. Вміє організувати процес фізичного виховання відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, підбирати адекватні засоби та форми занять з учнівською молоддю відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів і рівня їх підготовленості, конструювати і виявляти оптимальні методики навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в умовах освітніх закладів. Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, проблемного викладення, частково-пошуковий (<i>самостійне вивчення навчально-методичної літератури</i>) Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, практична перевірка, реферат (<i>усне опитування, поточний контроль, перевірка самостійної</i></p>
--	---	--

		<p><i>роботи)</i> ПРН 12. Вміє розробляти перспективні та оперативні плани й програми шкільних спортивних гуртків та секцій у ЗВО. Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемного викладення <i>(вивчення навчально-методичної літератури, (самостійна робота)</i> Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування</p>
Комунікації	<p>ЗК 7. Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи у команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.</p>	<p>Оволодіння комунікативно-мовленою культурою спілкування (пізнавальні, експресивні, управлінські), засобами переконання, методами впливу на свідомість. Методи навчання: Словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота. Методи контролю: оцінювання ситуаційних завдань, доповідей.</p>
Автономія та відповідальність	<p>ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності. ФК 8. Здатність організувати спортивно-масові заходи для досягнення нормального рівня</p>	

	здоров'я, оптимального фізичного стану та кондицій осіб різного віку (у тому числі й з відхиленням у стані здоров'я).	
--	---	--

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	Студент вільно володіє навчальним матеріалом, проявляє глибокі знання змісту програмного матеріалу, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. Вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.
В	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки,
С	Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і не чітко формулює висновки.
Д	Студент на достатньому рівні відповідає на питання та вирішує практичні завдання, наводить окремі приклади, але не проявляє глибоких знань змісту програмного матеріалу.
Е	Студент задовольняє мінімальним. вимогам, розкриває близько половини навчального матеріалу, з допомогою викладача або підручника (конспекту) відтворює програмний матеріал. Допускає значні помилки.
FX	Студент при відповіді на питання виявив серйозні пробіли в знаннях основного матеріалу, допустив принципові помилки при відповіді на всі питання.
F	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку. Можливе повторне складання.

Розподіл балів (екзамен)

Поточний контроль														Разом	Сума	Семестровий контроль	Загальна сума	
РОЗДІЛ 1				РОЗДІЛ 2				РОЗДІЛ 3				РОЗДІЛ 4						
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 1	Т 2	Т 3	45	75	25	100
Поточний контроль																		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
Контроль самостійної роботи																		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30			

За кожен тему заняття студент має змогу отримати до «3» балів за відповідь і творчу роботу, крім того «2» бали за контроль самостійної роботи студента.

У випадку теоретичного опитування студенти оцінюються від «0» до «3» балів:

Оцінка «3 бали». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. Вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «2 бали». Студент вміє зіставляти, узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки, серед яких є суттєві.

Оцінка «1 бал». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «0 балів». Студент не зробив спроби відповісти на питання.

У випадку перевірки самостійної роботи студенти оцінюються від «0» балів до «2» балів:

Оцінка «2 бали». Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час

виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.

Оцінка «1 бал». Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.

Оцінка «0 балів». Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.

Підсумковий контроль здійснюється за допомогою тестування (всього 25 питань). За кожен правильну відповідь студент отримує «1 бал».

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути: екзамени, комплексні іспити, тести, проекти, аналітичні звіти, реферати, есе, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, завдання на лабораторному обладнанні, інші види індивідуальних та групових завдань тощо.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Загальні основи теорії фізичної культури

Тема 1. Предмет і зміст теорії фізичного виховання

Тема 2 . Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання.

Тема 3. Загальне поняття про рухові якості людини.

Тема 4. Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.

Розділ 2. Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування.

Тема 1. Характеристика навантажень у фізичному виховання та спорті. Сучасні засоби відновлення в обраному виді спорту (біомеханічні та фізіологічні засоби відновлення).

Тема 2. Загальні основи спортивного тренування. Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті.

Тема 3. Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні. Особливості тренування в жіночих видах спорту.

Тема 4. Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи побудови.

Розділ 3. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя

Тема 1. Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Тема 2. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку та особливості методики проведення занять.

Тема 3. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям.

Тема 4. Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів у технікумах і ПТУ. Фізичне виховання у системі вищої освіти.

Розділ 4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.

Тема 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації.

Тема 2. Приватні методики фізкультурно-оздоровчих занять. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.

Тема 3. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Сучасні підходи до визначення норм рухової активності. Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану тих хто займається. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усьо го	у тому числі				Усьо го	у тому числі			
		лек	пр	лаб	сам		лек	пр	лаб	сам
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Розділ 1. Загальні основи теорії фізичної культури										
Тема 1. Предмет і зміст теорії фізичного виховання		2	2		4					4
Самостійна робота: Охарактеризуйте основні поняття теорії фізичної культури.					6		2			4
Самостійна робота: Назвіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.					4					4
Самостійна робота: підготувати доповідь методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.					6					4
Самостійна робота: вивчити чинники які					4					4

зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.										
Тема 2. Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання		2	2		6		2			4
Самостійна робота: Написати реферат про вікові особливості при навчанні фізичних вправ.					6					4
Самостійна робота: доповідь на тему «класифікація фізичних вправ».					6					4
Тема 3. Загальне поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку та контролю.		2	2		8					4
Самостійна робота: Дослідити вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.					4					4
Тема 4. Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.		2	2		4					6
Самостійна робота: надати загальну характеристику уроку, як основної форми організації занять, методика проведення з різними віковими групами.					6					4
Самостійна робота: Охарактеризуйте поняття навантаження та щільність занять з					6					6

фізичного виховання, способи контролю і регулювання										
Самостійна робота: Провести педагогічну оцінку занять					6					4
Разом за 1	92	8	8		76	66	4	2		60
Розділ 2. Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування										
Тема 1. Характеристика навантажень у фізичному вихованні та спорті. Сучасні засоби відновлення в обраному виді спорту (біомеханічні та фізіологічні засоби відновлення).		2	2		4					6
Самостійна робота: Написати реферат на тему: «Втома та відновлення під час навантажень різної спрямованості»					4					8
Тема 2. Загальні основи спортивного тренування.		2	2		4		1	1		6
Самостійна робота: Розкрийте зміст принципів спортивного тренування.					4					6
Тема 3. Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні. Особливості тренування в жіночих		2	2		4					8

видах спорту.										
Самостійна робота: підготувати доповідь на тему: «Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання».					4					6
Тема 4. Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи побудови.		2	2		6		1	1		6
Самостійна робота: написати реферат на тему «Організаційні та метод. особливості тренування у масовому, олімпійському та професійному спорті».					4					6
Самостійна робота: дати характеристику багаторічному плануванню спортивного тренування.		2			6					8
Консультації										
Разом за розділом 2	56	8	8		40	54	2	2		50
Розділ 3. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя										
Тема 1. Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.		2	2							4
Самостійна робота: назвіть особливості проведення занять з фізичного виховання дошкільнят.					2					4

Тема2. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів.		2	2		2					4
Самостійна робота: підготувати доповідь на тему: «Загартування у системі фізичного виховання школярів».					2					4
Самостійна робота: Дослідити у чому полягають особливості методики фізичного виховання дітей, що часто хворіють гострими респіраторними захворюваннями.					2					4
Тема 3. Особливості проведення занять зі школярами спецмедгруп		2	2							4
Самостійна робота: Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях нервової системи					4					6
Самостійна робота: Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях дихальної системи					4					6
Самостійна робота: написати реферат: «Корекція порушень постави у школярів».					4					4
Самостійна робота: Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях серцево-					2					4

судинної системи										
Тема 4. Фізичне виховання у системі вищої освіти.		2	2		2					4
Самостійна робота: Вивчить специфічні особливості роботи викладача кафедри фізичного виховання.					4					4
Самостійна робота: підготувати доповідь на тему: «Фізичні вправи в соціальній та фізичній реабілітації інвалідів».					4					4
Самостійна робота: Опишіть основні напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи з інвалідами.					2					4
Разом за розділом 3.	50	8	8		34	60	-	-		60
Розділ 4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення										
Тема 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації		2	2			8	2	2		4
Самостійна робота: вивчить основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації: структура, зміст.					2	4				4
Самостійна робота: Опишіть види ресурсного забезпечення оздоровчої фізичної культури.					2	2				4
Самостійна робота. Написати реферат на тему: « Історія					2	2				4

розвитку оздоровчої фізичної культури».										
Тема 2. Приватні методики фізкультурно-оздоровчих занять. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.		2	2			4				4
Самостійна робота: дослідити особливості методика фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю.					2	4				4
Тема 3. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.		2	2			4				4
Самостійна робота: Скласти оздоровчу програму індивідуального тренування.					2	4				4
Самостійна робота Вивчить в чому полягає сутність рекреаційної діяльності у фізичному вихованні осіб похилого віку.					2	4				4
Самостійна робота: Опишіть основні напрямки та особливості використання засобів фізичної культури в профілактиці інволюційних змін і оптимізації фізичного					2					4

стану.										
Сучасні підходи до визначення норм рухової активності. Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану тих хто займається. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді.		2				4				4
Самостійна робота: Визначте загальні та специфічні критерії оцінки оздоровчої ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.					2					4
Самостійна робота: Визначити сучасні підходи до визначення норм РА, фізичної підготовленості, стану здоров'я.					2	4				4
Самостійна робота: підготувати доповідь: «Регламентація рухової активності, фізичних навантажень на заняттях оздоровчого напрямку в осіб різного віку та статі».					2	2				2
Разом за 4 модуль	34	8	6		20	60	2	2		52
Консультації	6					2				
Екзамен	2									
ВСЬОГО	240	32	30		170	240	8	8		222

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Предмет та зміст теорії фізичної культури.	2	
2	Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання	2	2
3.	Загальне поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку	2	
4.	Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.	2	
5.	Характеристика навантажень у фізичному виховання та спорті.	2	2
6.	Загальні основи спортивного тренування.	2	
7.	Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.	2	
8.	Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи побудови.	2	2
9.	Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.	2	
10	Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку та особливості методики проведення занять.	2	
11	Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям.	2	
12	Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів у технікумах і ПТНЗ. Фізичне виховання у системі вищої освіти.	2	
13	Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації.	2	
14	Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.	2	2
15	Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.	2	
16	Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану тих хто займається. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді.	2	
Всього		32	8

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Методологічні основи теорії фізичної культури.	2	2
2	Фізичні вправи, як основний засіб фізичної культури. Поняття техніки фізичних вправ і критерії її ефективності.	2	
3	Теоретичні основи навчання фізичних вправ. Поняття про рухові вміння та навички. Структура процесів навчання фізичних вправ. Вікові особливості при навчанні фізичних вправ.	2	
4	Загальне поняття про рухові якості людини. Вікові особливості та їх значення для розвитку рухових якостей.	2	
5	Характеристика форм та методів організації занять у процесі фізичного виховання. Документи планування та обліку навчальної роботи з фізичного виховання.	2	
6	Характеристика навантажень у фізичному вихованні та спорті. Значення режимів чергування навантаження та відпочинку на заняттях.	1	
7	Види та основні закономірності адаптації, їх значення для побудови процесу фізичного виховання	1	
8	Загальні основи спортивного тренування. Завдання та принципи спортивного тренування.	1	
9	Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті.	1	
10	Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.	1	
11	Основи структури тренувального процесу, їх значення, методика, взаємозв'язок. Тестове завдання	1	
Разом за семестр		16	2
1	Особливості методики проведення занять з дошкільнятами	2	1
2	Особливості методики проведення занять з дітьми шкільного віку.	2	1
3	Особливості проведення занять з фізичного виховання у СМГ.	2	1
4	Особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять у системі освіти ПТНЗ та закладах вищої	2	1

	освіти.		
5	Основні форми організації занять оздоровчої фізичної культури та рекреації: групові та самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи. Особливості структури побудови оздоровчого заняття.	2	
6	Класифікація фітнес-програм. Методика фізкультурно-оздоровчих занять у профілактиці захворювань. Особливості складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих програм.	1	
7	Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.	1	
8	Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану тих хто займається. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді.	2	2
	Консультація		
Разом за другий семестр		16	6
ВСЬОГО		32	8

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Вивчити основні поняття теорії фізичної культури.	6	6
2	Опишіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.	7	7
3	Вивчить методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.	7	7
4	Дослідити чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.	7	7
5	Підготувати доповідь про поняття техніки фізичних вправ і критерії її ефективності	8	7
6	Написати реферат про вікові особливості при навчанні фізичних вправ.	8	7
7	Підготувати доповідь на тему: навантаження та щільність занять з фізичного виховання, способи контролю і регулювання	7	7
8	Дослідити вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.	7	7
9	Провести педагогічну оцінку заняття з фізичного виховання.	7	7
10	Підготуйте доповідь на тему: «Втома та відновлення під час навантажень різної спрямованості».	7	7
11	Підготувати доповідь на тему: «Організаційні та	8	7

	методичні особливості тренування у масовому, олімпійському та професійному спорті».		
12	Підготувати реферат на тему: «Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання».	8	7
13	Написати реферат про сенситивні періоди розвитку фізичних якостей.	8	7
14	Охарактеризуйте зміст та структуру моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.	7	6
15	Розкрийте зміст принципів спортивного тренування.	7	6
16	Опишіть в чому полягають особливості адаптації, та її роль у процесі спортивного тренування.	7	6
Разом за семестр		116	110
1	Вивчити особливості проведення занять з фізичного виховання з дошкільнятами.	3	7
2	Підготувати реферат на тему: «Загартування у системі фізичного виховання школярів».	3	3
3	Скласти програму корекції порушень постави у школярів.	3	7
4	Вивчити особливості методики проведення занять з фізичного виховання дітей, що часто хворіють гострими респіраторними захворюваннями.	3	6
5	Вивчити особливості методики проведення фізичного виховання при функціональних порушеннях нервової системи.	3	6
6	Вивчити особливості методики проведення занять зі школярами спецмедгруп.	3	6
7	Дослідити особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях дихальної системи.	3	6
8	Дослідити особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях серцево-судинної системи.	3	6
9	Підготувати реферат на тему: «Фізичні вправи в соціальній та фізичній реабілітації інвалідів».	3	6
10	Назвіть основні напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи з інвалідами.	3	4
11	Назвіть специфіку використання засобів фізичної культури в оздоровленні дітей різного віку.	3	4
12	Підготуйте доповідь на тему: «Історія розвитку оздоровчої фізичної культури».	3	4
13	Опишіть особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю	3	6
14	Вивчити основні напрямки та особливості	3	6

	використання засобів фізичної культури в профілактиці інволюційних змін й оптимізації фізичного стану.		
15	Вивчить особливості рекреаційної діяльності у фізичному вихованні осіб зрілого та похилого віку.	3	6
16	Дослідить основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації.	3	6
17	Дослідить загальні та специфічні критерії оцінки оздоровчої ефективності окремих видів фізкультурно-оздоровчих занять.	3	7
18	Підготувати доповідь: «Регламентація рухової активності, фізичних навантажень на заняттях оздоровчого напрямку в осіб різного віку та статі».	3	5
19	Вивчити особливості адаптивного фізичного виховання.	-	6
20	Підготувати доповідь на тему: «Особливості організації секційних занять для підвищення ППФП студентів різних спеціальностей»	-	5
Разом за другий семестр		54	112
ВСЬОГО		170	220

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Кібальник О. Я., Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання. навч. - метод. посібник / О. Я. Кібальник, О.А. Томенко – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 230 с. (Рекомендовано МОН України, лист № 1/11-1217 від 26.02.10р).
2. Лоза Т.О. Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра для спеціальності 8.010103 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» / Т.О. Лоза, О.Я. Кібальник, В.В. Затилкін // – Суми: Вид. СумДПУ ім.. А.С. Макаренка, 2010. – 52 с.
3. Дубинська О.Я. Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення. / О.Я. Дубинська : навч-метод. посібник. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. – 248 с.
4. Дубинська О.Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні

особливості / О.Я. Дубинська, Н.В. Петренко: монографія. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. – 358 с.

Додаткові:

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. Г. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 283 с.
4. Бальсевич В.К., Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №12. – С.18-19.
5. Барчуков И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
6. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум: навч.-метод. посібник / Д. В. Бермудес – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
7. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок / Я. С. Вайнбаум – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
8. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с:
9. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
10. Годик В.А. Спортивная метрология. Учебн. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1988. - 192 с.
11. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.

12. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг. - М.: Олимпийская литература, 1996.
13. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
14. Делаваье Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делаваье; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М. : РИПОЛ класик, 2006. – 144 с.
15. Делл Д., Линда Т. Учебник по рекламе. /Пер.с польск. Н.В.Бабиной. - Мн.: ИООО «Современное Слово», 1997. - 320с.
16. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спец. мед. групи. / О. Д. Дубогай, В.І.Завацький, Ю. О. Короп - Луцьк: Надстир'я, 1995. - 200с.
17. Дубинська О.Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості / О.Я. Дубинська, Н.В. Петренко: монографія. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. – 358 с.(обл.вид. арк 17,3)
18. Евдокимова Ф.И. Азбука маркетинга. / Ф.И. Евдокимова, В. М. Гавва – Д.: Сталкер, 1998. - 432с.
19. Єрмола А.М. Технологія організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами. - Харків: Гімназія, 1999. – 128с.
20. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
21. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
22. Захаров Е. В. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

23. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека. / В.М.Зациорский, А. С. Аруин, В.Н. Селуянов / – М.: ФиС, 1981. – 144с.
24. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
25. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
26. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / О. Я. Кібальник – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 14.
27. Кокарев Б. В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
28. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.
29. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
30. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
31. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; [пер. с англ.] – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
32. Лист N 1/9-546 Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури. / Міністерство освіти і науки України. – 17.08.2009.
33. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособ. для студентов / Л. Лубышева – М.: Academia, 2001. – 237 с.
34. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

35. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
36. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005, – 328с.
37. Мухін В.М. Фізична реабілітація. / В. Мухін – К.: Олімпійська література, 2000. – 423с.
38. Мякинченко Е. Б. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях / Е. Б. Мякинченко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 39.
39. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт, 2004. – 16 с.
40. Начинская С.В. Основы спортивной статистики / С. Начинская / – К.: Вища школа, 1987. - 189с.
41. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
42. Основи законодавства України про охорону здоров'я // Голос України, 1992. – 15 грудня.
43. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
44. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
45. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.
46. Рузавин Г.И. Методология научного исследования: Учебное пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 1999. - 317С.

47. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: уч. пособ. / В. А. Романенко – Донецк: Изд-во ДоНУ, 2005, – 290 с.
48. Сбруева А.А. Порівняльна педагогіка: навч. посібник / А. Сбруева. – Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПУ, 1990. – 300с.
49. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
50. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. література, 2001. – 438 с.
51. Сергієнко Л. Формування рухового уміння на початковому етапі навчання при заняттях аеробікою та ритмічною гімнастикою / Л. Сергієнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 342 – 344.
52. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 270 с.
53. Физическая культура студента: [учебник / под ред. В.И. Ильинича]. М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
54. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учедн. пособ. для студ. высш. учебн. завед. виз. культ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – [2-е изд.]. – М. : Академия, 2005. – 144 с.
55. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
56. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.
57. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.
58. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – 271 с.

59. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба : навч. посібник. – Тернопіль: навч. книга _ Богдан, 2008. – 276 с.
60. Язловецький В. С. Учням про здоров'я / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Вінніченка, 2000. – 212 с.

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Мультимедійний проектор, екран, презентації та лекції, роздатковий матеріал (таблиці, схеми, рисунки, зразки анкет).

Програма дисципліни, матеріал для тестування, картки, періодична та наукова література.