

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

**Програма навчальної дисципліни  
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**СТУПІНЬ БАКАЛАВРА**

Галузь знань 01 Освіта

Код та найменування спеціальності 014 Середня освіта

Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітні програми Середня освіта: Фізична культура, спортивно-масова  
робота та туризм,

Середня освіта: Фізична культура та Захист Вітчизни

**Факультет фізичної культури та спорту**

**2017 - 2018 навчальний рік**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Бірюк Світлана Валеріївна, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту; Литвиненко Ольга Михайлівна, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «22» червня 2017 року № 13

Завідувач кафедри теорії та методики

фізичної культури \_\_\_\_\_ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» червня 2017 року № 11

Голова навчально-методичної комісії \_\_\_\_\_ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «28» серпня 2017 року № 12

Голова навчально-методичної комісії університету \_\_\_\_\_ (Василькова Н. І.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія та методика фізичного виховання” складена Бірюк С.В. й Литвиненко О.М. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності (спеціалізації) 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» є основною і профілюючою в навчальному плані підготовки фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах всіх рівнів акредитації. Теорія і методика фізичного виховання є інтегративною наукою і навчальною дисципліною.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни “Теорія та методика фізичного виховання” є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання.

**Міждисциплінарні зв’язки:** педагогіка, психологія, легка атлетика та методика викладання, спортивні ігри та методика викладання, гімнастика та методика викладання, фізіологія людини.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**1.1. Метою викладання дисципліни** «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів конкретних знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з фізичного виховання, набуття практичних навичок, проведення навчально-виховної роботи з школярами різного віку і підготовленості, впровадження здорового способу життя і позакласної роботи згідно навчальних програм і закону України «Про фізичну культуру і спорт».

**1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» є:**

#### Освітні завдання:

- формування основ теоретичних знань для подальшого засвоєння методики фізичного виховання;
- розвиток у майбутніх вчителів педагогічного та аналітичного мислення, творчого підходу до вирішення педагогічних ситуацій, що складаються у процесі педагогічної діяльності;
- формування умінь приймати найоптимальніші рішення у відповідності до педагогічних закономірностей, принципів педагогічного процесу.

#### Виховні завдання:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

**1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:**

#### **I). Загальні компетенції (ЗК):**

**ЗК 1.** Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.

**ЗК 2.** Здатність працювати в команді та автономно.

**ЗК 4.** Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

**ЗК 6.** Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

**ЗК 9.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності.

**ЗК 11.** Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

## **2) Фахові компетентності спеціальності (ФК)**

- ФК 1.** Здатність формувати в учнів предметні компетентності з педагогіки, фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.
- ФК 2.** Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.
- ФК 3.** Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.
- ФК 4.** Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.
- ФК 5.** Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методики і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.
- ФК 8.** Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах
- ФК 10.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
- ФК 11.** Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.
- ФК 13.** Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

## **3) У процесі вивчення курсу майбутні фахівці повинні**

### **знати:**

- вихідні поняття теорії фізичного виховання;
- основи української національної системи фізичного виховання;
- методику розвитку фізичних якостей з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;
- знати основи методики навчання техніки фізичних вправ,
- форми організації занять з фізичного виховання;
- методи управління і контролю у процесі фізичного виховання школярів;
- програмно-нормативні основи фізичного виховання в галузі освіти;
- основи планування і облік процесу фізичного виховання в школі;

### **вміти:**

- аналізувати педагогічні явища, процеси, факти з точки зору сучасної теорії і практики фізичного виховання;
- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей учнів;

- використовувати педагогічні ідеї в організації процесу навчання й виховання; нормувати фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;
- здійснювати різні напрями фізичного виховання у роботі з школярами в умовах школи та позашкільних закладів освіти;
- вміло будувати взаєностосунки з учнями, батьками, колегами у процесі педагогічної та фізкультурно-спортивної діяльності;
- на практиці реалізовувати методи та форми фізкультурно-спортивної діяльності з метою формування всебічно розвинутої особистості школярів, дотримуватися техніки безпеки та виконання гігієнічних вимог до умов проведення занять з фізичної культури;
- планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання, вивчати, аналізувати і оцінювати рівень фізичного розвитку дітей шкільного віку;
- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
- формувати в учнів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та в здоровому способі життя; аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію;
- здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватися в спеціальній науково-педагогічній літературі згідно профілю підготовки.

#### **ВОЛОДІТИ:**

- знаннями в галузі загальної та вікової психології, вікових анатомічних, морфофункціональних та індивідуальних особливостей розвитку дітей;
- культурою мислення, здатністю до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети та вибору шляхів її досягнення; спеціальною професійною термінологією;
- способами осмислення й критичного аналізу наукової інформації.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 570 годин / 19 кредитів ЄКТС.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### ***Кредит 1. ТМФВ як навчальна та наукова дисципліна***

**Тема 1. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна.**

Характеристика ТМФВ як наукової і навчальної дисциплін. Теорія фізичного виховання. Методика фізичного виховання. Джерела та етапи розвитку ТМФВ. Зв'язок ТМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами. Об'єкт, предмет вивчення і викладання. Структура навчальної дисципліни ТМФВ. Актуальні проблеми ТМФВ.

### **Тема 2. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання.**

Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури. Базові поняття і їх взаємозв'язок: фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання, фізична культура, фізична освіта, рухова активність, спорт, фізична досконалість.

### **Тема 3. Методи дослідження ТМФВ.**

Організація дослідження. Проблема або завдання. Предмет дослідження. Об'єкт і предмет дослідження. Робоча гіпотеза. Методи дослідження: теоретичний аналіз, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування (контрольні тести), анкетування, інтерв'ю, бесіда, методи математичної статистики.

### ***Кредит 2. Система фізичного виховання***

#### **Тема 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання.**

Поняття про систему фізичного виховання, її засади. Мета і завдання фізичного виховання. Ідеологічні, науково-методичні, організаційні, методичні та програмно-нормативні основи системи фізичного виховання. Основні напрямки системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання.

#### **Тема 5. Загальні принципи системи фізичного виховання.**

Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання. Принципи всебічного розвитку особистості: взаємозв'язок всіх аспектів виховання; забезпечення всебічного фізичного виховання; єдність загальної і спеціальної фізичної підготовки. Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою: забезпечення максимального прикладного ефекту фізичного виховання; створення широких передумов засвоєння різноманітних форм життєдіяльності; використання можливостей фізичного виховання для трудового і морального виховання. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання: забезпечення регулярності і єдності лікувального і педагогічного контролю.

### ***Кредит 3. Основи фізичного виховання, як педагогічного процесу***

#### **Тема 6. Засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація.**

Визначення поняття. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Природні сили як допоміжний засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання. Зміст та форма фізичних вправ. Загальні поняття про техніку фізичних вправ. Компоненти техніки фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ. Характеристики рухів: просторові характеристики; часові характеристики рухів; просторово-часові характеристики; динамічні та ритмічні характеристики. Класифікація фізичних вправ. Утворення ефектів фізичних вправ. Поняття «ефект» фізичних вправ. Характеристика процесів зміни в організмі під впливом фізичних вправ: робоча фаза; фаза відносної нормалізації; редуційна фаза; кумулятивний ефект.

#### **Тема 7. Принципи побудови процесу фізичного виховання**

Визначення понять. Структура системи педагогічних принципів. Соціально-педагогічні принципи побудови процесу фізичного виховання: принцип формування фізичної культури людини; принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку з життєдіяльністю; принцип оздоровчої спрямованості. Методичні принципи фізичного виховання: принцип свідомості й активності учнів; принцип наочності; принцип доступності й індивідуалізації; принцип систематичності. Принципи побудови занять у процесі фізичного виховання: принцип міцності і прогресування; принцип безперервності; принцип циклічності; принцип врахування вікових особливостей особистості.

#### **Тема 8. Методи фізичного виховання**

Визначення поняття: «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід». Практичні методи фізичного виховання: методи навчання

рухових дій, методи вдосконалення та закріплення рухових дій, методи вдосконалення фізичних якостей. Загально-педагогічні методи в фізичному вихованні. Вербальні методи: розповідь, пояснення, інструктування, вказівки, команди, оцінки. Методи демонстрації. Методи наочності.

#### ***Кредит 4. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку***

##### **Тема 9. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку**

Анатомо-фізіологічні особливості молодших школярів. Мета, завдання фізичного виховання молодших школярів. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури молодших школярів. Основи формування потреб заняттями фізичною культурою.

##### **Тема 10. Навчальні програми з фізичної культури для початкової загальної освіти та особливості планування процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку**

Навчальні програми з фізичної культури для 1-4 класів, їх структура та обґрунтованість. Зміст розділів програми. Завдання фізичного виховання і засоби їх рішення. Суттєвість та значення планування.

Вимоги до складання планів: реальність, конкретність, варіативність, наступність та перспективність, простота та наочність.

Форми планування. Підготовка до планування. Вимоги до формулювання навчальних завдань: наявність цільової установки, відображення кінцевого результату навчальної діяльності.

Етапи планування. Методика розробки завдань на навчальний рік, четверть та урок.

Основні документи навчальної роботи та методика їх складання: річний план та річний план-графік; тематичний план з розділу програми; календарний план; план-конспект уроку.

#### ***Кредит 5. Форми організації занять з фізичного виховання у початковій школі***

##### **Тема 11. Урок як основна форма фізичного виховання**

Риси уроку. Вимоги до проведення уроку фізичної культури. Зміст уроку фізичної культури. Класифікація уроків: за направленістю фізичного виховання, за предметним змістом, за перевагою однієї із сторін фізичного виховання, за вирішенням основних завдань.

Типи уроків фізичної культури. Структура уроку фізичної культури. Методика проведення уроку. Правила побудови та проведення підготовчої, основної та заключної частини уроку.

Методи організації діяльності учнів на уроці: фронтальний, груповий, індивідуальний, колового тренування. Підготовка вчителя до уроку.

Педагогічний аналіз уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності. Навантаження на уроці. Методика його визначення та прийоми регулювання. Пульсометрія. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження

##### **Тема 12. Особливості проведення уроку фізичного виховання у початковій школі.**

Урок фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – особливості методики, проведення та планування. Завдання фізичного виховання і засоби їх

рішення. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль учителя на уроці фізичної культури.

**Тема 13. Позаурочні форми занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку.**

Завдання позаурочних форм фізичного виховання. Характеристика і методика проведення фізкультурно–оздоровчих заходів протягом навчального дня. Зміст форми та методика проведення позакласної роботи у початкових класах. Фізичне виховання поза школою. Фізичне виховання у відпочинкових дитячих таборах. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей. Індивідуальні самостійні заняття.

***Кредит 6. Основи методики вдосконалення фізичних якостей.***

**Тема 14. Загальна характеристика фізичних якостей людини.**

Загальна характеристика фізичних якостей. Перенос фізичних якостей. Адаптація - як основа вдосконалення фізичних якостей. Алгоритм методики розвитку рухових якостей.

**Тема 15. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Показники фізичного навантаження. Суперкомпенсація. Різновиди інтервалів відпочинку.**

***Кредит 6. Основи методики розвитку сили та прудкості.***

**Тема 16. Основи методики розвитку сили.**

Основи методики розвитку силових якостей. Загальна характеристика сили. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Вікова динаміка розвитку сили. Методика розвитку максимальної, швидкісної, вибухової сили. Контроль за розвитком сили.

**Тема 17. Основи методики розвитку прудкості.**

Основи методики розвитку прудкості. Загальна характеристика прудкості. Фактори, що зумовлюють прояв прудкості Методики розвитку прудкості Контроль за розвитком прудкості. Вікова динаміка розвитку прудкості.

***Кредит 7. Основи методики розвитку витривалості та гнучкості.***

**Тема 18. Основи методики розвитку витривалості.**

Основи методики розвитку витривалості. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість. Методики розвитку витривалості. Контроль за розвитком витривалості. Вікова динаміка розвитку витривалості.

**Тема 19. Основи методики розвитку гнучкості.**

Основи методики розвитку гнучкості. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють гнучкість.. Завдання та засоби вдосконалення гнучкості. Активна і пасивна гнучкість та особливості методики спрямованого впливу на її розвиток. Контроль за розвитком гнучкості. Вікова динаміка розвитку гнучкості

***Кредит 8. Основи методики розвитку спритності.***

**Тема 20. Загальна характеристика спритності.**

Загальна характеристика спритності. Характеристика факторів, що визначають спритність. Різновиди координаційних здібностей.

**Тема 21. Методики розвитку спритності.**

Основи методики розвитку спритності. Контроль за розвитком спритності. Вікова динаміка розвитку спритності.



***Кредит 9. Загальні основи навчання рухових дій.***

**Тема 22. Рухові уміння та навички. Механізм формування рухових дій.**

Рухові дії як предмет навчання. Рухове вміння та навичка. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Відмінні риси рухових вмінь та навичок. Перенос навичок.

**Тема 23. Структура процесу навчання рухових дій.**

Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Передумови та етапи навчання. Загальна характеристика процесу навчання. Етап розучування рухової дії. Етап поглибленого розучування рухової дії. Етапи засвоєння і закріплення рухової дії.

***Кредит 10. Форми організації занять з фізичного виховання у середній та старшій школі.***

**Тема 24. Урочні форми організації занять.**

Характерні риси, зміст і побудова уроку. Риси уроку. Зміст уроку. Структура уроку фізичної культури. Визначення завдань уроку. Організація діяльності учнів на уроці. Підготовка вчителя до уроку. Проведення уроку. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження. Оцінка діяльності учнів на уроках. Різновиди шкільних уроків фізичної культури.

**Тема 25. Особливості проведення уроків в середніх та старших класах.**

Анатомо-фізіологічні особливості дітей 5-11 класів. Методи організації навчальної діяльності учнів на уроці. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності.

***Кредит 11. Позакласні та позаурочні форми організації занять.***

**Тема 26. Позакласні форми фізичного виховання в школі.**

Загальна характеристика позакласних форми організації занять. Гімнастика перед заняттям. Фізкультурні хвилинки й фізкультурні паузи. Година здоров'я. Спортивна година у групах продовженого дня.

**Тема 27. Позаурочні форми організації занять в школі**

Загальна характеристика позаурочних форм. Секційна робота з ФВ в школі. Роль сім'ї у фізичному виховання дітей. Індивідуальні самостійні заняття. Учитель - організатор розумного способу життя.

***Кредит 12. Планування і контроль роботи з фізичного виховання в школі.***

**Тема 28. Технологія планування та його функції.**

Поняття про планування, його види і зміст. Технологія планування та його функції. Підготовка до планування. Державні документи планування. Документи планування, що складаються вчителем.

**Тема 29. Поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання.**

Поняття контролю у процесі фізичного виховання. Педагогічний контроль. Фізкультурний самоконтроль. Поняття обліку у процесі фізичного виховання. Документи обліку.

***Кредит 13. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.***

**Тема 30. Вікові особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.**

Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вікова періодизація. Особливості розвитку м'язової, кісткової, серцево-судинної та дихальної систем.

**Тема 31. Характеристика засобів і методів ФВ дітей дошкільного віку.**

Загальні основи навчання рухових дій у дітей дошкільного віку. Загальні основи розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дошкільника.

***Кредит 14. Фізичне виховання дітей з вадами здоров'я.***

**Тема 32. Завдання фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.**

Руховий режим як фактор зміцнення здоров'я. Гіподинамія і її негативний вплив на зростаючий організм учнів. Лікарсько-педагогічна характеристика школярів з ослабленим здоров'ям.

**Тема 33. Особливості методики занять зі спеціальними медичними групами.**

Захворювання і терміни відновлення занять фізичною культурою Принципи комплектування медичних груп. Урок - основна форма організації занять з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи. Завдання фізичного виховання і періодизація занять в спеціальних медичних групах.

***Кредит 15. Фізичне виховання учнів поза школою.***

**Тема 34. Організаційно-правові засади діяльності спортивних шкіл.** Особливості роботи на різних етапах спортивної підготовки в ДЮСШ. Характеристика ДЮСШ як навчального закладу (типи). Цілі, завдання, особливості роботи в ДЮСШ. Особливості роботи на різних етапах спортивної підготовки в ДЮСШ. Організація роботи в ДЮСШ.

**Тема 35. Індивідуальні самостійні заняття.**

Мета та завдання індивідуальних самостійних занять зі школярами. Вибір предмета самостійних занять. Контроль за виконанням самостійних занять. Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів.

***Кредит 16. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.***

**Тема 36. Організація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.**

Мета і завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Організація навчального процесу з фізичного виховання в навчальних відділеннях ВНЗ. Актуальні проблеми з фізичного виховання у ВНЗ України.

**Тема 37. Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру.**

Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання. Основні напрями діяльності спортивного клубу. Організація спартакіади у ВНЗ. Цілі і задачі роботи спортивно-оздоровчого центру у ВНЗ.

***Кредит 17. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації.***

**Тема 38. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості.**

Мета і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів. Засоби ППФП. Професіограма.

**Тема 39. Форми організації ППФП студентської молоді.**

Спеціально організовані навчальні заняття. Самостійні і самодіяльні заняття; масові оздоровчі фізкультурно-спортивні заходи.

***Кредит 18. Фізичне виховання дорослого населення.***

**Тема 40. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.**

Вікові особливості фізичного розвитку дорослих людей. Особливості методики фізичної культури осіб зрілого віку. Особливості методики фізичної

культури осіб старшого і похилого віку. Форми організації ФВ дорослого населення.

**Тема 41. Зміст та методика різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.**

Кондиційне тренування. Оздоровча ходьба і біг. Аеробіка. Вправи на тренажерах. Плавання.

*Кредит 19. Особливості фізичного виховання дорослого населення.*

**Тема 42. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.** Методика складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Лікарсько-педагогічний контроль.

**Тема 43. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.**

Значення здорового харчування. Задачі і принципи здорового харчування. Використання вітамінів.

### **3. Рекомендована література**

#### **Основна література:**

1. Вільчковський Е.С. Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С.Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М.Линець. – Львів: «Штабар», 1997. – С.13-80.
3. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація / В.Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. – 192 с.
4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімп. літ-ра, 2003. – Т.1. Т.2 – 392 с.
5. Теория и методика физического воспитания / Под ред. А.Д.Новикова, Л.П.Матвеева. – М., 1988. – Т.1. – 342 с. – Т.2. – 255 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособ. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : уч. пособ. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М. : Академия, 2003. –144 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О.М. Худолій. - Вид. 2. — Харків: ОВС, 2008. — 408 с.
9. Худолій О.М. Теорія і методика наукових досліджень : програма / О.М. Худолій. –Харків: ОВС, 2009. — 26 с.
- 10.Цьось А.В. Основи знань з курсу «Теорія і методика фізичного виховання» : метод. реком. / А.В.Цьось, Т.В. Гнітецька. – Луцьк, 2005. – 65 с.
- 11.Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів : навч. посібник / Б.М.Шиян. – Львів : Світ, 1993. – 184 с.
- 12.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. Частина 1, 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
- 13.Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М.Шиян, В.Г.Папуша, Є.Н.Приступа. – Львів, 1996. – 218 с.

#### **Додаткова література:**

1. Гнітецька Т.В. Самостійна робота студентів з теорії і методики фізичного виховання у кредитно-модульній системі навчання: навчально-методичні матеріали / Т.В.Гнітецька, Т.Г.Овчаренко, В.В.Слюсарчук. – Луцьк, 2008. –Ч.І – 80 с.. Ч.ІІ – 72 с.

2. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В.Москаленко. – Дніпропетровськ: В-во “Інновація”, 2007. – 252 с.
3. Овчаренко Т.Г. Система самостійної роботи студентів у курсі «ТМФВ»: навч. посіб. / Т.Г.Овчаренко– Луцьк: Вежа, 2002. - 122 с.
4. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры по дисциплинам предметной подготовки : учеб. пособ./ Под ред. И.М. Туревского. – М.: Академия, 2003. – 320 с.

***Інформаційні ресурси:***

1. [www.nbuvgov.ua/eb/khhpi.html](http://www.nbuvgov.ua/eb/khhpi.html)
2. <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:**

IV семестр - екзамен,                      V семестр – залік; написання курсової роботи;  
VI семестр - екзамен,                      VII семестр – екзамен.

**5. Засоби діагностики успішності навчання:** усне опитування, письмові роботи, доповіді, контрольні тестові завдання.