

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ім. Івана Боберського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НОРМАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

для аспірантів денної, заочної форми навчання

галузь знань 01 «Освіта»

спеціальність 014 «Середня освіта»

Робоча навчальна програма «Сучасні тенденції у теорії та методиці фізичної культури» для аспірантів денної, заочної форми навчання. Галузь знань 01 «Освіта», спеціальність 014.11 «Середня освіта» (фізична культура).

Розробник: **Завидівська Н.Н.**, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури

Робоча навчальна програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури

Протокол від “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Боднар І. Р.  
(прізвище та ініціали)

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни		
		<b>Денна, заочна форма навчання</b>		
Кількість кредитів – 9	Галузь знань 01 «Освіта»	Нормативна		
Кількість модулів – 6	Спеціальність 014.11 «Середня освіта» (фізична культура)	<b>Рік підготовки:</b>		
		1-2		
Загальна кількість годин – 270, з них: I семестр – 90 (залік) II семестр – 90 III семестр – 90 (іспит)	Спеціальність 014.11 «Середня освіта» (фізична культура)	<b>Семестр</b>		
		I	II	III
Кількість годин: аудиторні – 180 самостійна робота – 90	Для аспірантів денної форми навчання	<b>Лекції, год.</b>		
		30	30	30
		<b>Семінарські, год.</b>		
		30	30	20
		<b>Практичні, год.</b>		
		–	–	10
		<b>Самостійна робота, год.</b>		
		30	30	30
<b>Вид контролю:</b>				
залік		екзамен		

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Сучасні тенденції у теорії та методиці фізичної культури» є профілюючою інтегративною наукою і навчальною дисципліною у навчальному плані підготовки аспірантів (галузь знань 01 «Освіта», спеціальність 014.11 «Середня освіта» (фізична культура)).

**Метою** викладання дисципліни «Сучасні тенденції у теорії та методиці фізичної культури» поглиблення у аспірантів знань і умінь, необхідних для формування фізичної культури різних груп населення та успішної практичної діяльності з фізичного виховання. Одне з головних **завдань** дисципліни навчити висококваліфікованого спеціаліста з фізичної культури інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, знаходити шляхи реалізації міжпредметних зв'язків цих знань у науковій та педагогічній діяльності. Зміст предмета передбачає створення теоретичної бази, яка є основою для використання засобів фізичного виховання з метою гармонічного розвитку особистості, зміцнення здоров'я і профілактики захворювань, самозатвердження і самопізнання, раціональної організації вільного часу. Вивчення всіх розділів курсу проходить через призму потреб науки та практики в сфері фізичного виховання і спорту, ознайомлення з передовим досвідом роботи провідних фахівців даної галузі.

В процесі вивчення дисципліни студент повинен **знати**:

- основні поняття теорії фізичного виховання;
- зміст завдання, мету та умови функціонування національної системи фізичного виховання;
- засоби фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я людини;
- чинники, що формують здоров'я і складові здорового способу життя;
- загальні основи навчання фізичних вправ і методику вдосконалення фізичних якостей;
- структуру, особливості підготовки і проведення занять з фізичної культури;

- значення міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання;
- різні форми занять фізичними вправами;
- основи системи організаційного та методичного управління педагогічним процесом.
- основні зовнішні ушкоджуючі чинники та їх характеристики;
- основні ризики для здоров'я при порушенні способу життя;
- основи профілактики захворювань;
- основи формування хореографічної культури школярів.

Студенти повинні **вміти**:

- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичної культури при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей школярів;
- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
- оцінювати і аналізувати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання;
- організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи зі школярами;
- формувати в дітей систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та в здоровому способі життя;
- орієнтуватися в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання школярів;
- аргументовано пропагувати здоровий спосіб життя;
- на до медичному етапі здійснити експрес-оцінювання функціонального стану основних систем організму.

Навчальна робота з курсу проводиться у формі лекцій, семінарських та практичних занять, самостійної роботи. Самостійна робота сприяє розкриттю потенційних можливостей аспірантів, формує інтерес до вивчення предмету, активізує мислення, стимулює потребу до більш глибоких знань програмного матеріалу. В процесі самостійної роботи аспіранти виконують завдання викладачу вигляді рефератів з окремих питань дисципліни, вирішення ситуаційних завдань, презентації проектів, виконання практичних завдань тощо.

**На вивчення навчальної дисципліни відводиться 270 годин / 9 кредитів ECTS.**

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **I СЕМЕСТР**

##### **Модуль 1**

##### **Змістовий модуль 1. Вступ у ТiМФВ. Загальні основи ТiМФВ.**

##### **Лекція №1. Історичний аналіз розвитку ТiМФВ як наукової та навчальної дисципліни. Сучасний стан та перспективи реформування національної системи фізичного виховання в Україні.**

Предмет ТiМФВ як науки і навчальної дисципліни. Джерела виникнення і розвитку ТiМФВ. Основні історичні етапи розвитку ТiМФВ та їх характеристика. Внесок українських педагогів в теорію ФВ (друга половина ХІХ - перша половина ХХ сторіччя). Система фізичного виховання (ФВ) як поняття теорії фізичного виховання. Система фізичного виховання як історично-обумовлений тип соціальної практики ФВ. Аналіз сучасного стану національної системи ФВ в Україні. Стратегія реформування системи ФВ в Україні.

##### **Семінарське заняття №1**

##### **Лекція №2. Проблематика точної постановки завдань у фізичному вихованні. Аналіз сутнісного змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання.**

Чинники, що визначають мету фізичного виховання (біологічні і соціальні потреби особистості, потреби суспільства). Специфічність завдань фізичного виховання, визначення ознак, що розподіляють їх на різні групи. Сутність змісту принципів, що

регламентують процес фізичного виховання. Взаємозв'язки між завданнями і принципами фізичного виховання, як складовими даного педагогічного процесу.

### **Семінарське заняття №2**

#### **Лекція №3 Сучасна систематика засобів і методів фізичного виховання, проблематика їх удосконалення. Концепція побудови занять у фізичному вихованні.**

Засоби фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання, та ознак цих класифікацій. Методи фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу. Аналіз підходів до класифікації методів фізичного виховання, аналіз критеріїв та ознак цих класифікацій.

### **Семінарське заняття №3**

#### **Змістовий модуль 2. Основи фізичного виховання як педагогічного процесу**

#### **Лекція №4.Проблематика формування фізкультурних знань, рухових вмінь і навичок.**

Знання як компонент фізкультурної освіти. Систематизація фізкультурних знань. Чинники, що впливають на формування фізкультурних знань. Аналіз зв'язку між рівнями засвоєння рухових дій та процесом їх навчання. Особливості методики навчання руховим діям різної координаційної складності. Підходи до вибору методики навчання руховим діям осіб різного віку.

### **Семінарське заняття №4**

#### **Лекція №5.Прогнозування занять та контроль у фізичному вихованні.**

Алгоритм програмування занять фізичними вправами. Визначення раціональних засобів і методів в ФВ заняттях фізичними вправами. Визначення раціонального рухового режиму. Контроль у фізичному вихованні. Корекція програм занять.

### **Семінарське заняття №5**

#### **Лекція №6. Організація навчальної діяльності у процесі фізичного виховання.**

Педагогічні відносини та їх значення у процесі фізичного виховання учнів шкільного віку. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу. Зовнішня структура навчальної діяльності

### **Семінарське заняття №6**

#### **Лекція №7. Проблематика формування особистості у процесі фізичного виховання.**

Значення фізичних вправ у процесі формування особистості. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку. Особливості виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання осіб різного віку.

### **Семінарське заняття №7**

#### **Модуль 2**

#### **Змістовий модуль 1. Основи процесу навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей**

#### **Лекція №8. Рухові дії як предмет навчання. Етапи навчання та вдосконалення рухових дій**

Характеристика рухових навичок. Рухові дії як предмет навчання. Етапи навчання. Способи вдосконалення рухових дій. Особливості методики розвитку фізичних якостей.

### **Семінарське заняття №8**

#### **Лекція №9. Характеристика швидкісно-силових здібностей та методика їх розвитку.**

Методики розвитку максимальної сили. Методики розвитку швидкісної сили. Методика розвитку вибухової сили. Попередження травм під час силового тренування. Контроль за рівнем розвитку сили.

Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви швидкості. Основи методики розвитку швидкості. Контроль за рівнем розвитку швидкості.

### **Семінарське заняття №9**

#### **Лекція №10. Характеристика витривалості та методика розвитку.**

Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Основи методики розвитку витривалості. Контроль за рівнем розвитку витривалості.

### **Семінарське заняття №10**

#### **Лекція №11. Характеристика гнучкості та методика розвитку.**

Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості.

### **Семінарське заняття №11**

#### **Лекція №12. Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку.**

Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви спритності. Основи методики розвитку спритності. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей. Контроль за розвитком спритності.

### **Семінарське заняття №12**

## **Модуль 3**

### **Змістовий модуль 1. Форми організації занять у ФВ. Управління процесом ФВ.**

#### **Лекція №13. Методологічні особливості проведення уроку фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.**

Організація діяльності учнів на уроці. Дозування навантаження. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження. Оцінка діяльності учнів на уроці. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

### **Семінарське заняття №13**

### **Лекція №14. Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя.**

Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів.

#### **Семинарське заняття №14**

### **Лекція №15. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами. Фізичне виховання учнів поза школою.**

Виховання інтересу до занять. Озброєння школярів знаннями, формування переконань. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно. Залучення учнів до самостійних занять. Фізичне виховання учнів поза школою.

#### **Семинарське заняття №15**

## **II СЕМЕСТР**

### **Модуль 4**

#### **Змістовий модуль 1. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах сучасності**

### **Лекція №16. Соціально-біологічні основи фізичної культури**

Організм як єдина саморозвиваюча і саморегулююча система. Основні анатомо-морфологічні поняття. Опорно-руховий апарат. Кров. Кровоносна система. Дихальна система. Нервова система. Ендокринна та сенсорна системи. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях. Зовнішнє середовище. Природні та соціально-екологічні фактори та їх вплив на організм.

#### **Семинарське заняття №16**

### **Лекція №17. Індивідуальний вибір видів спорту або системи фізичних вправ**

Визначення поняття «спорт». Види сучасного спорту. Студентський спорт. Студентські спортивні змагання.

#### **Семинарське заняття №17**

### **Лекція №18. Основи здорового способу життя студентів. Фізична культура в забезпеченні здоров'я**

Здоров'я людини як цінність. Компоненти здоров'я. Фактори, що визначають здоров'я. Здоровий спосіб життя і його складові. Фізичне самовиховання і самовдосконалення - необхідна умова здорового способу життя.

#### **Семинарське заняття №18**

### **Лекція №19. Психофізіологічні основи навчальної та інтелектуальної діяльності. Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності**

Психофізіологічні характеристики інтелектуальної діяльності. Працездатність та вплив на неї різних факторів. Засоби фізичної культури в забезпеченні працездатності студента.

#### **Семинарське заняття №19**

### **Лекція №20. Основи методики самостійних занять фізичними вправами**

Мотивація і цілеспрямованість самостійних занять. Форми самостійних занять. Вибір видів спорту або систем фізичних вправ. Особливості самостійних занять обраним видом спорту. Особливості самостійних занять жінок.

### **Семінарське заняття №20**

#### **Лекція №21. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Організаційні основи занять фізичними вправами.**

Фізична підготовка (ФП). Загальна фізична підготовка (ЗФП). Спеціальна фізична підготовка (СФП). Спортивна підготовка (СП). Спортивне тренування. Технічна, тактична і психічна підготовка. Ефективність тренувального процесу: тренуваність, підготовленість, спортивна форма. Засоби та форми занять фізичними вправами. Організація і структура окремого тренувального заняття. Фізичні навантаження і їх дозування.

### **Семінарське заняття №21**

#### **Лекція №22. Методологічні основи активізації навчального процесу.**

Інноваційні педагогічні технології активізації навчання. Методи та форми активізації навчального процесу. Організація проблемного навчання. Дистанційна система освіти.

### **Семінарське заняття №22**

#### **Лекція №23. Контроль та самоконтроль у процесі занять фізичними вправами**

Діагностика стану організму. Лікарський контроль. Педагогічний контроль. Самоконтроль. Корекція змісту занять на основі проведеного самоконтролю. Підходи до визначення рівня рухової активності людини. Модель оцінювання рухової активності школярів.

### **Семінарське заняття №23.**

#### **Лекція №24. Управління процесом фізичного виховання**

Передумови управління у фізичному вихованні. Функції менеджменту у фізичному вихованні. Структура управління фізичним вихованням. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих. Моделювання у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні. Програмування занять у фізичному вихованні.

### **Семінарське заняття №24**

## **Модуль 5**

**Змістовий модуль 1. Сучасні тенденції фізичного самовдосконалення різних груп населення засобами фізичної культури**

#### **Лекція №25. Професійно-прикладна фізична підготовка**

Історична довідка щодо використання фізичних вправ для підвищення продуктивності праці. Особиста і соціально-економічна необхідність покращення фізичного здоров'я населення для підвищення продуктивності праці. Ціль і завдання ППФП. Місце ППФП в системі фізичного виховання. Основні фактори ППФП. Додаткові фактори ППФП. Засоби ППФП. Організація і форми ППФП у вищих навчальних закладах. Контроль за ППФП. Фактори, що визначають зміст ППФП студентів різних спеціальностей. Значення професіограм.



## **Семінарське заняття №№25**

### **Лекція №26. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні**

Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробного характеру. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості. Аквафітнес.

## **Семінарське заняття №26.**

### **Лекція №27. Фізична культура в професійній діяльності**

Виробнича фізична культура (ВФК), ціль, завдання. Методичні основи ВФК. Форми, методи, засоби ВФК. ВФК в робочий час. ВФК у вільний час. Додаткові засоби підвищення працездатності. Профілактика професійних захворювань, травматизму. Вплив індивідуальних особливостей, кліматичних умов на вибір засобів ВФК. Роль керівника в організації колективних занять фізичними вправами у трудовому колективі.

## **Семінарське заняття №27**

### **Лекція №28. Навантаження та відпочинок у процесі занять фізичними вправами**

Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження. Регулювання фізичного навантаження. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів.

## **Семінарське заняття №28**

### **Лекція №29. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні**

Види формування адаптаційних реакцій організму людини. Основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням. Стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Характеристика явищ переадаптації та деадаптації.

## **Семінарське заняття №29**

### **Лекція №30. Дидактичні основи підготовки кадрів у галузі освіти (фізична культура).**

Концепція підготовки кадрів. Дидактичні основи педагогічного процесу. Структура вищої освіти, рівні підготовки спеціалістів, система вищих навчальних закладів.

## **Семінарське заняття №30.**

## **ІІІ СЕМЕСТР**

### **Модуль 6**

#### **Змістовий модуль 1. Методика фізичного виховання різних груп населення (дітей дошкільного віку, школярів, студентів, дорослих)**

#### **Лекція №31. Фізичне виховання дітей першого та другого років життя.**

Фізичне виховання дітей до 3 місяців та віком від 3 до 4 місяців. Фізичне виховання дітей віком від 4 до 6 місяців та віком від 4 до 6 місяців. Фізичне виховання дітей віком від 6 до 9 місяців та віком від 9 до 12 місяців. Фізичне виховання дітей другого року життя.

### **Семінарське заняття №31**

#### **Лекція №32. Фізичне виховання дітей дошкільного віку**

Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Фактори, що впливають на стан здоров'я дитини, засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вікові особливості дітей дошкільного віку.

#### **Лекція №33. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку**

Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Організації, діяльність яких спрямована на фізичне виховання дітей. Формування знань у процесі фізичного виховання, виховання звички до занять фізичною культурою.

### **Семінарське заняття №32**

#### **Лекція №34. Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентів**

Соціально-психологічний портрет студентської молоді. Місце ФВ в системі професійної освіти та виховання студентської молоді. Програмно-нормативне забезпечення ФВ студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Стан та актуальні проблеми реформування ФВ студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації.

#### **Лекція №35. Теорія і методика фізичного виховання дорослих**

Соціальні і біологічні передумови ФВ дорослого населення. Цілі і стратегія управління процесом ФВ дорослих. Мета і завдання ФВ дорослого населення. Основні напрями ФВ дорослого населення. Формування мотивації фізичної активності та фізкультурних знань у дорослого населення. Особливості методики фізичного виховання осіб I та II зрілого віку. Особливості методики фізичного виховання осіб похилого та старшого віку. Педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослого населення.

### **Семінарське заняття №33**

#### **Лекція №36. Методологічні основи активізації процесу фізичного самовдосконалення різних груп населення**

Інноваційні педагогічні технології активізації навчання. Методи та форми активізації навчального процесу. Організація проблемного навчання. Дистанційна система освіти.

### **Семінарське заняття №34**

#### **Змістовий модуль 2. Диференційоване фізичне виховання**

#### **Лекція №37. Підходи до диференційованого фізичного виховання**

Зумовленість диференційованого фізичного виховання. Значення диференційованого фізичного виховання. Критерії поділу контингенту школярів на однорідні групи для

диференціації навчального матеріалу програми: біологічні (стать, біологічний вік, функціональні показники у стані відносного спокою та під час дозованого навантаження, фізичний стан та ін.); особливості фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, соматотип тощо); рівень фізичної підготовленості (рівень розвитку фізичних якостей, провідні та відстаючі фізичні якості); соматичне здоров'я; соціальні (гендер, сім'я, оточення, школа тощо); психологічні (типологічні особливості нервової системи, сприйняття мислення, характер, здібності та ін.).

## **Семінарське заняття №35**

### **Лекція №38. Особливості фізичного виховання дітей різної статі і віку**

Особливості соматичних характеристик чоловіків і жінок (анатомічні, конституційні, у будові і функціонуванні головного мозку). Фізіологічні статеві відмінності дівчат і хлопців (гормональні, серцево-судинної системи, дихальної системи). Особливості психофізіологічних характеристик чоловіків і жінок (моторики, сприйняття, рухливості нервових процесів, властивостей нервової системи). Менструальні фази як специфіка жіночого організму. Особливості фізичного виховання дівчат з урахуванням статевих морфофункціональних відмінностей. Особливості методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, обґрунтовані віковим морфофункціональним розвитком. Особливості методики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку, обґрунтовані віковим морфофункціональним розвитком. Особливості методики фізичного виховання учнів старшого шкільного віку, обґрунтовані віковим морфофункціональним розвитком. Особливості формулювання цілі і завдань фізичного виховання школярів різних вікових груп. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів різних вікових груп. Вікова динаміка розвитку фізичних якостей.

## **Семінарське заняття №36**

### **Лекція №39. Особливості фізичного виховання школярів різного фізичного розвитку і фізичної підготовленості**

Природна динаміка розвитку фізичних якостей у школярів з різним рівнем біологічного віку. Відмінності фізичного виховання дітей різного біологічного віку. Особливості диференційованого фізичного виховання школярів залежно від соматичного типу конституції. Оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів з урахуванням рівня фізичного розвитку. Диференційоване фізичне виховання з урахуванням рівня фізичної підготовленості.

### **Лекція №40. Диференційоване фізичне виховання з урахуванням гендерних детермінант і психологічних особливостей**

Гендерна диференціація у фізичному вихованні дітей. Проблема гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Поведінкові фактори здоров'я дітей і підлітків: гендерні відмінності. Ставлення школярів до фізичного виховання з урахуванням гендерних особливостей. Критерії поділу на групи з урахуванням психологічних особливостей. Характеристика груп дітей з різними типами темпераменту. Особливості ФВ з урахуванням темпераменту. Педагогічні прийоми роботи і учнями зі «слабкою» і «сильною» нервовою системою. Педагогічні прийоми роботи з учнями з інертною і рухливою нервовою системою.

## **Змістовий модуль 3. Диференційоване фізичне виховання школярів різних медичних груп**

### **Лекція №41. Інклюзивна освіта. Навчання і виховання дітей в умовах інклюзії**

Актуальність проблеми інклюзивної освіти. Зміст понять інклюзія, інтеграція, сегрегація, інклюзивна освіта, інтегративне фізичне виховання. Діти з особливими (освітніми) потребами. Компоненти інклюзивної освіти. Складові моделі інклюзивної освіти. Передумови успішної

розбудови інклюзивного середовища. Позитивні сторони інклюзивних процесів. Історія спеціальної освіти й інклюзії. Інтегроване та інклюзивне навчання в Італії. Рівноправність у здобутті освіти (досвід Австрії). Психолого-медико-соціальні центри (досвід Бельгії). Освітня реформа (досвід Голландії). Шведська модель інклюзивної освіти. Варіативність психолого-педагогічного супроводу (досвід Німеччини).

### **Семінарське заняття №37**

#### **Лекція №42. Мета, завдання, принципи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я**

Мета і завдання ФВ. Умови ефективної реалізації концепції інтегративного ФВ. Принципи інтегративного ФВ. Триекторність інтегративного ФВ. Індивідуалізація. Збільшення психоемоційної опірності (антигіперстрес). Принцип гармонізації дихання. Принцип раціоналізації постави. Принцип збереження зору. Напрями інтегративного фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Формування медичних груп. Авторський спосіб комплектування підгруп школярів.

### **Семінарське заняття №38**

#### **Лекція №43. Порівняльна характеристика показників фізичного і психофізичного розвитку, рухової активності, ставлення до фізичного виховання представників різних медичних груп**

Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку представників різних медичних груп. Порівняльна характеристика показників психофізичного розвитку представників різних медичних груп. Порівняльна характеристика показників рухової активності представників різних медичних груп. Порівняльна характеристика показників ставлення до фізичного виховання представників різних медичних груп.

### **Семінарське заняття №39**

#### **Лекція №44. Інтегративні уроки фізичної культури зі школярами різних медичних груп**

Відмінності побудови й методики інтегративних уроків з фізичного виховання для школярів різних медичних груп. Моторна щільність уроку в СМГ. Дозування фізичного навантаження. Періоди фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи.

### **Практичні заняття №1-10**

#### **Лекція №45. Особливості фізичного виховання при різних захворюваннях**

Особливості методики фізичного виховання учнів із захворюваннями серцево-судинної та дихальної системи. Методика занять з учнями спеціальної медичної групи, які мають захворювання органів травлення, порушення обміну речовин, нервово-психічні захворювання. Особливості методики занять із фізичного виховання з учнями, які мають порушення опорно-рухового апарату.

### **Семінарське заняття №40**

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН			
	ДЕННА, ЗАОЧНА ФОРМА			
	Усього	У тому числі		
лекції		семінари	СРС	
1	2	3	4	5
<b>Модуль 1</b>				
<b>Змістовий модуль 1. Вступ у ТІМФВ. Загальні основи ТМФВ</b>				
<i>Тема 1.</i> Історичний аналіз розвитку ТІМФВ як наукової та навчальної дисципліни. Сучасний стан та перспективи реформування національної системи фізичного виховання в Україні.	6	2	2	2
<i>Тема 2.</i> Проблематика точної постановки завдань у фізичному вихованні. Аналіз сутнісного змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання.	6	2	2	2
<i>Тема 3.</i> Сучасна систематика засобів і методів фізичного виховання, проблематика їх удосконалення. Концепція побудови занять у фізичному вихованні.	6	2	2	2
<b>Змістовий модуль 2. Основи фізичного виховання як педагогічного процесу</b>				
<i>Тема 4.</i> Проблематика формування фізкультурних знань, рухових вмінь і навичок.	6	2	2	2
<i>Тема 5.</i> Прогнозування занять та контроль у фізичному вихованні.	6	2	2	2
<i>Тема 6.</i> Організація навчальної діяльності у процесі фізичного виховання.	6	2	2	2
<i>Тема 7.</i> Проблематика формування особистості у процесі фізичного виховання.	6	2	2	2
<i>Підсумковий контроль засвоєння модуля</i>				
<b>УСЬОГО ГОДИН МОДУЛЬ 1</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>Модуль 2</b>				
<b>Змістовий модуль 1. Основи процесу навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей</b>				
<i>Тема 8.</i> Рухові дії як предмет навчання. Етапи навчання та вдосконалення рухових дій.	6	2	2	2
<i>Тема 9.</i> Характеристика швидкодісно-силових здібностей та методика їх розвитку.	6	2	2	2
<i>Тема 10.</i> Характеристика витривалості та методика розвитку.	6	2	2	2
<i>Тема 11.</i> Характеристика гнучкості та методика розвитку.	6	2	2	2
<i>Тема 12.</i> Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку.	6	2	2	2
<i>Підсумковий контроль засвоєння модуля</i>				
<b>УСЬОГО ГОДИН МОДУЛЬ 2</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Модуль 3</b>				
<b>Змістовий модуль 1. Форми організації занять у ФВ. Управління процесом ФВ.</b>				
<i>Тема 13.</i> Методологічні особливості проведення уроку фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.	6	2	2	2
<i>Тема 14.</i> Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя.	6	2	2	2
<i>Тема 15.</i> Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами. Фізичне виховання учнів поза школою.	6	2	2	2
<i>Підсумковий контроль</i>				
<b>УСЬОГО ГОДИН МОДУЛЬ 3</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

**Форма контролю – залік (I семестр)**

Назви змістових модулів і тем	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН				
	ДЕННА ФОРМА				
	Усього	У тому числі			
лекції		сем	пр.	СРС	
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 4</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах сучасності</b>					
<i>Тема 16.</i> Соціально-біологічні основи фізичної культури	6	2	2		2
<i>Тема 17.</i> Індивідуальний вибір видів спорту або системи фізичних вправ	6	2	2		2
<i>Тема 18.</i> Основи здорового способу життя студентів. Фізична культура в забезпеченні здоров'я	6	2	2		2
<i>Тема 19.</i> Психофізіологічні основи навчальної та інтелектуальної діяльності. Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності	6	2	2		2
<i>Тема 20.</i> Основи методики самостійних занять фізичними вправами	6	2	2		2
<i>Тема 21.</i> Загальна фізична і спеціальна підготовка. Організаційні основи занять фізичними вправами.	6	2	2		2
<i>Тема 22.</i> Методологічні основи активізації навчального процесу	6	2	2		2
<i>Тема 23.</i> Контроль і самоконтроль у процесі занять фізичними вправами	6	2	2		2
<i>Тема 24.</i> Управління процесом фізичного виховання	6	2	2		2
<i>Підсумковий контроль засвоєння модуля</i>					
<b>УСЬОГО ГОДИН МОДУЛЬ 4</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
<b>Модуль 5</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Сучасні тенденції фізичного самовдосконалення різних груп населення засобами фізичної культури</b>					
<i>Тема 25.</i> Професійно-прикладна фізична підготовка	6	2	2		2
<i>Тема 26.</i> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	6	2	2		2
<i>Тема 27.</i> Фізична культура в професійній діяльності	6	2	2		2
<i>Тема 28.</i> Навантаження та відпочинок у процесі занять фізичними вправами	6	2	2		2
<i>Тема 29.</i> Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні	6	2	2		2
<i>Тема 30.</i> Дидактичні основи підготовки кадрів у системі вищої освіти	6	2	2		2
<i>Підсумковий контроль засвоєння модуля</i>					
<b>УСЬОГО ГОДИН МОДУЛЬ 5</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>30</b>		<b>30</b>

**Форма контролю – захист проекту (II семестр)**

Назви змістових модулів і тем	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН				
	ДЕННА ФОРМА				
	Усього	У тому числі			
лекції		сем	пр	спр	
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 6</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Методика фізичного виховання різних груп населення (дітей дошкільного віку, школярів, студентів, дорослих)</b>					
<i>Тема 31.</i> Фізичне виховання дітей першого та другого років життя	6	2	2		2
<i>Тема 32.</i> Фізичне виховання дітей дошкільного віку	4	2			2
<i>Тема 33.</i> Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку	6	2	2		2
<i>Тема 34.</i> Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентів	4	2			2
<i>Тема 35.</i> Теорія і методика фізичного виховання дорослих	6	2	2		2
<i>Тема 36.</i> Методологічні основи активізації процесу фізичного самовдосконалення різних груп населення	6	2	2		2
<i>Підсумковий контроль засвоєння модуля</i>					
<b>Змістовий модуль 2. Диференційоване фізичне виховання</b>					
<i>Тема 37.</i> Підходи до диференційованого фізичного виховання.	6	2	2		2
<i>Тема 38.</i> Особливості фізичного виховання дітей різної статі і віку.	6	2	2		2
<i>Тема 39.</i> Особливості фізичного виховання школярів різного фізичного розвитку і фізичної підготовленості	4	2			2
<i>Тема 40.</i> Диференційоване фізичне виховання з урахуванням гендерних детермінант і психологічних особливостей	4	2			2
<i>Підсумковий контроль засвоєння модуля</i>					
<b>Змістовий модуль 3. Диференційоване фізичне виховання школярів різних медичних груп</b>					
<i>Тема 41.</i> Інклюзивна освіта. Навчання і виховання дітей в умовах інклюзії	6	2	2		2
<i>Тема 42.</i> Мета, завдання, принципи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я	6	2	2		2
<i>Тема 43.</i> Порівняльна характеристика показників фізичного і психофізичного розвитку, рухової активності, ставлення до фізичного виховання представників різних медичних груп	6	2	2		2
<i>Тема 44.</i> Інтегративні уроки фізичної культури зі школярами різних медичних груп	14	2		10	2
<i>Тема 45.</i> Особливості фізичного виховання при різних захворюваннях	6	2	2		2
<i>Підсумковий контроль засвоєння модуля</i>					
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>30</b>

Форма контролю – екзамен (III семестр)

## 5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>I семестр</b>		
1	Історичний аналіз розвитку ТІМФВ як наукової та навчальної дисципліни. Сучасний стан та перспективи реформування національної системи фізичного виховання в Україні	2
2	Проблематика точної постановки завдань у фізичному вихованні. Аналіз сутнісного змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання	2
3	Сучасна систематика засобів і методів фізичного виховання, проблематика їх удосконалення. Концепція побудови занять у фізичному вихованні	2
4	Проблематика формування фізкультурних знань, рухових вмінь і навичок	2
5	Прогнозування занять та контроль у фізичному вихованні	2
6	Організація навчальної діяльності у процесі фізичного виховання	2
7	Проблематика формування особистості у процесі фізичного виховання	2
8	Рухові дії як предмет навчання. Етапи навчання та вдосконалення рухових дій	2

9	Характеристика швидкісно-силових здібностей та методика їх розвитку	2
10	Характеристика витривалості та методика розвитку	2
11	Характеристика гнучкості та методика розвитку	2
12	Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку	2
13	Методологічні особливості проведення уроку фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах	2
14	Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя.	2
15	Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами. Фізичне виховання учнів поза школою	2
<b>II семестр</b>		
16	Соціально-біологічні основи фізичної культури	2
17	Індивідуальний вибір видів спорту або системи фізичних вправ	2
18	Основи здорового способу життя студентів. ФК в забезпеченні здоров'я	2
19	Психофізіологічні основи навчальної та інтелектуальної діяльності. Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності	2
20	Основи методики самостійних занять фізичними вправами	2
21	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Організаційні основи занять фізичними вправами	2
22	Методологічні основи активізації навчального процесу	2
23	Контроль та самоконтроль у процесі занять фізичними вправами	2
24	Управління процесом фізичного виховання.	2
25	Професійно-прикладна фізична підготовка	2
26	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	2
27	Фізична культура в професійній діяльності	2
28	Навантаження та відпочинок у процесі занять фізичними вправами	2
29	Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні	2
30	Дидактичні основи підготовки кадрів у галузі освіти (фізична культура)	2
<b>III семестр</b>		
31	Фізичне виховання дітей першого та другого років життя	2
32	Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку	2
33	Теорія і методика фізичного виховання дорослих	2
34	Методологічні основи активізації процесу фізичного самовдосконалення різних груп населення	2
35	Підходи до диференційованого фізичного виховання	2
36	Особливості фізичного виховання дітей різної статі і віку	2
37	Інклюзивна освіта. Навчання і виховання дітей в умовах інклюзії	2
38	Мета, завдання, принципи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я	2
39	Порівняльна характеристика показників фізичного і психофізичного розвитку, рухової активності, ставлення до фізичного виховання представників різних медичних груп	2
40	Особливості фізичного виховання при різних захворюваннях	2



## Плани семінарських занять

### I СЕМЕСТР

#### **Семінарське заняття №1. Історичний аналіз розвитку ТiМФВ як наукової та навчальної дисципліни. Сучасний стан та перспективи реформування національної системи фізичного виховання в Україні**

1. Предмет ТiМФВ як науки і навчальної дисципліни.
2. Джерела виникнення і розвитку ТiМФВ.
3. Основні історичні етапи розвитку ТiМФВ та їх характеристика.
4. Внесок українських педагогів в теорію ФВ (друга половина ХІХ - перша половина ХХ сторіччя).
5. Система фізичного виховання як поняття теорії фізичного виховання.
6. Система фізичного виховання як історично-обумовлений тип соціальної практики ФВ.
7. Аналіз сучасного стану національної системи ФВ в Україні.
8. Стратегія реформування системи ФВ в Україні.

#### **Семінарське заняття №2. Проблематика точної постановки завдань у фізичному вихованні. Аналіз сутнісного змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання**

1. Чинники, що визначають мету фізичного виховання (біологічні і соціальні потреби особистості, потреби суспільства).
2. Специфічність завдань фізичного виховання, визначення ознак, що розподіляють їх на різні групи.
3. Сутність змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання.
4. Взаємозв'язки між завданнями і принципами фізичного виховання, як складовими даного педагогічного процесу.

#### **Семінарське заняття №3. Сучасна систематика засобів і методів фізичного виховання, проблематика їх удосконалення. Концепція побудови занять у фізичному вихованні**

1. Засоби фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу.
2. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання, та ознак цих класифікацій.
3. Методи фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу.
4. Аналіз підходів до класифікації методів фізичного виховання, аналіз критеріїв та ознак цих класифікацій.

#### **Семінарське заняття №4. Проблематика формування фізкультурних знань, рухових вмінь і навичок**

1. Знання як компонент фізкультурної освіти.
2. Систематизація фізкультурних знань.
3. Чинники, що впливають на формування фізкультурних знань.
4. Аналіз зв'язку між рівнями засвоєння рухових дій та процесом їх навчання.
5. Особливості методики навчання руховим діям різної координаційної складності.
6. Підходи до вибору методики навчання руховим діям осіб різного віку.

#### **Семінарське заняття №5. Прогнозування занять та контроль у фізичному вихованні**

1. Алгоритм програмування занять фізичними вправами.
2. Визначення раціональних засобів і методів в ФВ заняттях фізичними вправами. Визначення раціонального рухового режиму.
3. Контроль у фізичному вихованні.
4. Корекція програм занять.

#### **Семінарське заняття №6. Організація навчальної діяльності у процесі фізичного виховання**

1. Педагогічні відносини та їх значення у процесі фізичного виховання учнів шкільного віку.
2. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу.
3. Зовнішня структура навчальної діяльності

#### **Семінарське заняття №7. Проблематика формування особистості у процесі фізичного виховання**

1. Значення фізичних вправ у процесі формування особистості.
2. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
3. Особливості виховання волевих якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
4. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання осіб різного віку.

#### **Семінарське заняття №8. Рухові дії як предмет навчання. Етапи навчання та вдосконалення рухових дій**

1. Характеристика рухових навичок.
2. Рухові дії як предмет навчання.
3. Етапи навчання.
4. Способи вдосконалення рухових дій.
5. Особливості методики розвитку фізичних якостей.

#### **Семінарське заняття №9. Характеристика швидкісно-силових здібностей та методика їх розвитку**

1. Методики розвитку максимальної сили.
2. Методики розвитку швидкісної сили.
3. Методика розвитку вибухової сили.
4. Попередження травм під час силового тренування. Контроль за рівнем розвитку сили.
5. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.
6. Фактори, що зумовлюють прояви швидкості.
7. Основи методики розвитку швидкості.
8. Контроль за рівнем розвитку швидкості.

#### **Семінарське заняття №10. Характеристика витривалості та методика розвитку**

1. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
3. Основи методики розвитку витривалості.
4. Контроль за рівнем розвитку витривалості.

### **Семінарське заняття №11. Характеристика гнучкості та методика розвитку**

1. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.
3. Основи методики розвитку гнучкості.

### **Семінарське заняття №12. Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку**

1. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви спритності.
3. Основи методики розвитку спритності.
4. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей.
5. Контроль за розвитком спритності.

### **Семінарське заняття №13. Методологічні особливості проведення уроку фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах**

1. Організація діяльності учнів на уроці.
2. Дозування навантаження.
3. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження.
4. Оцінка діяльності учнів на уроці.
5. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності.
6. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

### **Семінарське заняття №14. Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя**

1. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя.
2. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів.
3. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі.
4. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів.

### **Семінарське заняття №15. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами. Фізичне виховання учнів поза школою**

1. Виховання інтересу до занять.
2. Озброєння школярів знаннями, формування переконань.
3. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно.
4. Залучення учнів до самостійних занять.
5. Фізичне виховання учнів поза школою.

## **II СЕМЕСТР**

### **Семінарське заняття №16. Соціально-біологічні основи фізичної культури**

1. Організм як єдина саморозвиваюча і саморегулююча система
2. Основні анатомо-морфологічні поняття
3. Опорно-руховий апарат
4. Кров. Кровоносна система
5. Дихальна система

6. Нервова система
7. Ендокринна та сенсорна системи
8. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях
9. Зовнішнє середовище. Природні та соціально-екологічні фактори та їх вплив на організм

#### **Семінарське заняття №17. Індивідуальний вибір видів спорту або системи фізичних вправ**

1. Визначення поняття «спорт».
2. Види сучасного спорту.
3. Студентський спорт.
4. Студентські спортивні змагання.

#### **Семінарське заняття №18. Основи здорового способу життя студентів. Фізична культура в забезпеченні здоров'я**

1. Здоров'я людини як цінність. Компоненти здоров'я
2. Фактори, що визначають здоров'я.
3. Здоровий спосіб життя і його складові.
4. Фізичне самовиховання і самовдосконалення - необхідна умова здорового способу життя.

#### **Семінарське заняття №19. Психофізіологічні основи навчальної та інтелектуальної діяльності. Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності**

1. Психофізіологічні характеристики інтелектуальної діяльності
2. Працездатність та вплив на неї різних факторів.
3. Засоби фізичної культури в забезпеченні працездатності студента.

#### **Семінарське заняття №20. Основи методики самостійних занять фізичними вправами**

1. Мотивація і цілеспрямованість самостійних занять
2. Форми самостійних занять.
3. Вибір видів спорту або систем фізичних вправ.
4. Особливості самостійних занять обраним видом спорту.
5. Особливості самостійних занять жінок.

#### **Семінарське заняття №21. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Організаційні основи занять фізичними вправами**

1. Фізична підготовка (ФП). Загальна фізична підготовка (ЗФП).
2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).
3. Спортивна підготовка (СП). Спортивне тренування.
4. Технічна, тактична і психічна підготовка.
5. Ефективність тренувального процесу: тренуваність, підготовленість, спортивна форма.
6. Засоби та форми занять фізичними вправами.
7. Організація і структура окремого тренувального заняття
8. Фізичні навантаження і їх дозування.

#### **Семінарське заняття №22. Методологічні основи активізації навчального процесу**

1. Інноваційні педагогічні технології активізації навчання.
2. Методи та форми активізації навчального процесу.

3. Організація проблемного навчання.
4. Дистанційна система освіти.

### **Семінарське заняття №23. Контроль і самоконтроль у процесі занять фізичними вправами**

1. Діагностика стану організму.
2. Лікарський контроль.
3. Педагогічний контроль.
4. Самоконтроль.
5. Корекція змісту занять на основі проведеного самоконтролю.
6. Підходи до визначення рівня рухової активності людини.
7. Модель оцінювання рухової активності школярів.

### **Семінарське заняття №24. Управління процесом фізичного виховання**

1. Передумови управління у фізичному вихованні
2. Функції менеджменту у фізичному вихованні
3. Структура управління фізичним вихованням
4. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих
5. Моделювання у фізичному вихованні
6. Прогнозування у фізичному вихованні
7. Програмування занять у фізичному вихованні

### **Семінарське заняття №25. Професійно-прикладна фізична підготовка**

1. Історична довідка щодо використання фізичних вправ для підвищення продуктивності праці.
2. Особиста і соціально-економічна необхідність покращення фізичного здоров'я населення для підвищення продуктивності праці.
3. Ціль і завдання ППФП.
4. Місце ППФП в системі фізичного виховання.
5. Основні фактори ППФП.
6. Додаткові фактори ППФП.
7. Засоби ППФП.
8. Організація і форми ППФП у вищих навчальних закладах.
9. Контроль за ППФП.
10. Фактори, що визначають зміст ППФП студентів різних спеціальностей.
11. Значення професіограм.

### **Семінарське заняття №26. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні**

1. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробного характеру.
2. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.
4. Фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості.
5. Аквафітнес.

### **Семінарське заняття №27. Фізична культура в професійній діяльності**

1. Виробнича фізична культура (ВФК), ціль, завдання.
2. Методичні основи ВФК. Форми, методи, засоби ВФК.

3. ВФК в робочий час.
4. ВФК у вільний час.
5. Додаткові засоби підвищення працездатності.
6. Профілактика професійних захворювань, травматизму.
7. Вплив індивідуальних особливостей, кліматичних умов на вибір засобів ВФК.
8. Роль керівника в організації колективних занять фізичними вправами у трудовому колективі.

#### **Семінарське заняття №28. Навантаження та відпочинок у процесі занять фізичними вправами**

1. Загальна характеристика фізичного навантаження.
2. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження.
3. Регулювання фізичного навантаження.
4. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів.

#### **Семінарське заняття №29. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні**

1. Види формування адаптаційних реакцій організму людини.
2. Основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням.
3. Стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.
4. Характеристика явищ переадаптації та деадаптації.

#### **Семінарське заняття №30. Дидактичні основи підготовки кадрів у галузі освіти (фізична культура)**

1. Концепція підготовки кадрів.
2. Дидактичні основи педагогічного процесу.
3. Структура вищої освіти, рівні підготовки спеціалістів, система вищих навчальних закладів.

### **ІІІ СЕМЕСТР**

#### **Семінарське заняття №31. Фізичне виховання дітей першого та другого років життя**

1. Фізичне виховання дітей до 3 місяців та віком від 3 до 4 місяців.
2. Фізичне виховання дітей віком від 4 до 6 місяців та віком від 4 до 6 місяців.
3. Фізичне виховання дітей віком від 6 до 9 місяців та віком від 9 до 12 місяців.
4. Фізичне виховання дітей другого року життя.

#### **Семінарське заняття №32. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку**

1. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
2. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.
3. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.
4. Організації, діяльність яких спрямована на фізичне виховання дітей.
5. Формування знань у процесі фізичного виховання, виховання звички до занять фізичною культурою.

#### **Семінарське заняття №33. Теорія і методика фізичного виховання дорослих**

1. Соціальні і біологічні передумови ФВ дорослого населення.

2. Цілі і стратегія управління процесом ФВ дорослих.
3. Мета і завдання ФВ дорослого населення.
4. Основні напрями ФВ дорослого населення.
5. Формування мотивації фізичної активності та фізкультурних знань у дорослого населення.
6. Особливості методики фізичного виховання осіб I та II зрілого віку.
7. Особливості методики фізичного виховання осіб похилого та старшого віку. Педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослого населення.

#### **Семінарське заняття №34. Методологічні основи активізації процесу фізичного самовдосконалення різних груп населення**

1. Інноваційні педагогічні технології активізації навчання.
2. Методи та форми активізації навчального процесу.
3. Організація проблемного навчання.
4. Дистанційна система освіти.

#### **Семінарське заняття №35. Підходи до диференційованого фізичного виховання**

1. Зумовленість диференційованого фізичного виховання
2. Значення диференційованого фізичного виховання
3. Критерії поділу контингенту школярів на однорідні групи для диференціації навчального матеріалу програми:
  - біологічні (стать, біологічний вік, функціональні показники у стані відносного спокою та під час дозованого навантаження, фізичний стан та ін.);
  - особливості фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, соматотип тощо);
  - рівень фізичної підготовленості (рівень розвитку фізичних якостей, провідні та відстаючі фізичні якості);
  - соматичне здоров'я;
  - соціальні (гендер, сім'я, оточення, школа тощо);
  - психологічні (типологічні особливості нервової системи, сприйняття мислення, характер, здібності та ін.).

#### **Семінарське заняття №36. Особливості фізичного виховання дітей різної статі і віку**

1. Особливості соматичних характеристик чоловіків і жінок.
2. Фізіологічні статеві відмінності дівчат і хлопців.
3. Особливості психофізіологічних характеристик чоловіків і жінок
4. Особливості фізичного виховання дівчат з урахуванням статевих морфофункціональних відмінностей.
5. Особливості методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, обґрунтовані віковим морфофункціональним розвитком.
6. Особливості методики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку, обґрунтовані віковим морфофункціональним розвитком
7. Особливості методики фізичного виховання учнів старшого шкільного віку, обґрунтовані віковим морфофункціональним розвитком
8. Особливості формулювання цілі і завдань фізичного виховання школярів різних вікових груп.
9. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів різних вікових груп
10. Вікова динаміка розвитку фізичних якостей

#### **Семінарське заняття №37. Інклюзивна освіта. Навчання і виховання дітей в умовах інклюзії**

1. Актуальність проблеми інклюзивної освіти.
2. Зміст понять інклюзія, інтеграція, сегрегація, інклюзивна освіта, інтегративне фізичне виховання.
3. Діти з особливими (освітніми) потребами.
4. Компоненти інклюзивної освіти.
5. Складові моделі інклюзивної освіти.
6. Передумови успішної розбудови інклюзивного середовища. Позитивні сторони інклюзивних процесів.
7. Історія спеціальної освіти й інклюзії.
8. Інтегроване та інклюзивне навчання в Італії.
9. Рівноправність у здобутті освіти (досвід Австрії).
10. Психолого-медико-соціальні центри (досвід Бельгії).
11. Освітня реформа (досвід Голландії).
12. Шведська модель інклюзивної освіти.
13. Варіативність психолого-педагогічного супроводу (досвід Німеччини)

### **Семінарське заняття №38. Мета, завдання, принципи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я**

1. Мета і завдання ФВ
2. Умови ефективної реалізації концепції інтегративного ФВ
3. Принципи інтегративного ФВ.
4. Тривекторність інтегративного ФВ.
5. Індивідуалізація.
6. Збільшення психоемоційної опірності (антигіперстрес).
7. Принцип гармонізації дихання.
8. Принцип раціоналізації постави.
9. Принцип збереження зору.
10. Напрями інтегративного фізичного виховання в загальноосвітніх школах.
11. Формування медичних груп.
12. Авторський спосіб комплектування підгруп школярів

### **Семінарське заняття №39. Порівняльна характеристика показників фізичного і психофізичного розвитку, рухової активності, ставлення до фізичного виховання представників різних медичних груп**

1. Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку представників різних медичних груп
2. Порівняльна характеристика показників психофізичного розвитку представників різних медичних груп
3. Порівняльна характеристика показників рухової активності представників різних медичних груп
4. Порівняльна характеристика показників ставлення до фізичного виховання представників різних медичних груп

### **Семінарське заняття №40. Особливості фізичного виховання при різних захворюваннях**

1. Особливості методики фізичного виховання учнів із захворюваннями серцево-судинної та дихальної системи
2. Методика занять з учнями спеціальної медичної групи, які мають захворювання органів травлення, порушення обміну речовин, нервово-психічні захворювання
3. Особливості методики занять із фізичного виховання з учнями, які мають порушення опорно-рухового апарату



## 6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>III семестр</b>		
1	Інтегративні уроки фізичної культури зі школярами різних медичних груп	10

## 7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-----	

## 8. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>I семестр</b>		
1	Історичний аналіз розвитку ТІМФВ як наукової та навчальної дисципліни. Сучасний стан та перспективи реформування національної системи фізичного виховання в Україні.	2
2	Проблематика точної постановки завдань у фізичному вихованні. Аналіз сутнісного змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання.	2
3	Сучасна систематика засобів і методів фізичного виховання, проблематика їх удосконалення. Концепція побудови занять у фізичному вихованні.	2
4	Проблематика формування фізкультурних знань, рухових вмінь і навичок.	2
5	Прогнозування занять та контроль у фізичному вихованні.	2
6	Організація навчальної діяльності у процесі фізичного виховання.	2
7	Проблематика формування особистості у процесі фізичного виховання.	2
8	Рухові дії як предмет навчання. Етапи навчання та вдосконалення рухових дій.	2
9	Характеристика швидкісно-силових здібностей та методика їх розвитку.	2
10	Характеристика витривалості та методика розвитку.	2
11	Характеристика гнучкості та методика розвитку.	2
12	Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку	2
13	Методологічні особливості проведення уроку фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.	2
14	Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя.	2
15	Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами. Фізичне виховання учнів поза школою.	2
<b>II семестр</b>		
16	Соціально-біологічні основи фізичного самовдосконалення	2
17	Фізіологічні механізми та закономірності вдосконалення окремих систем організму під впливом фізичних вправ	2
18	Основи здорового способу життя студентів. Фізична культура в забезпеченні здоров'я	2
19	Психофізіологічні основи навчальної та інтелектуальної діяльності. Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності	2
20	Основи методики самостійних занять фізичними вправами	2
21	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Організаційні основи занять фізичними вправами.	2
22	Методологічні основи активізації навчального процесу	2
23	Контроль і самоконтроль у процесі занять фізичними вправами	2

24	Управління процесом фізичного виховання	2
25	Професійно-прикладна фізична підготовка	
26	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	
27	Фізична культура в професійній діяльності	
28	Навантаження та відпочинок у процесі занять фізичними вправами	
29	Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні	2
30	Дидактичні основи підготовки кадрів у системі вищої освіти.	2
<b>III семестр</b>		
31	Фізичне виховання дітей першого та другого років життя	2
32	Фізичне виховання дітей дошкільного віку	2
33	Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку	2
34	Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентів	2
35	Теорія і методика фізичного виховання дорослих	2
36	Методологічні основи активізації процесу фізичного самовдосконалення різних груп населення	2
37	Підходи до диференційованого фізичного виховання	2
38	Особливості фізичного виховання дітей різної статі і віку	2
39	Особливості фізичного виховання школярів різного фізичного розвитку і фізичної підготовленості	2
40	Диференційоване фізичне виховання з урахуванням гендерних детермінант і психологічних особливостей	2
41	Інклюзивна освіта. Навчання і виховання дітей в умовах інклюзії	2
42	Мета, завдання, принципи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я	2
43	Порівняльна характеристика показників фізичного і психофізичного розвитку, рухової активності, ставлення до фізичного виховання представників різних медичних груп	2
44	Інтегративні уроки фізичної культури зі школярами різних медичних груп	2
45	Особливості фізичного виховання при різних захворюваннях	2

## 9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

### 10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

1) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

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

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

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

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

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

I семестр – залік, III семестр – екзамен

### I СЕМЕСТР – залікові питання

1. Предмет ТМФВ як науки і навчальної дисципліни.
2. Джерела виникнення і розвитку ТіМФВ.
3. Основні історичні етапи розвитку ТіМФВ та їх характеристика.
4. Внесок українських педагогів в теорію ФВ (друга половина XIX - перша половина XX сторіччя).
5. Система фізичного виховання (ФВ) як поняття теорії фізичного виховання.
6. Система фізичного виховання як історично-обумовлений тип соціальної практики ФВ.
7. Аналіз сучасного стану національної системи ФВ в Україні.
8. Стратегія реформування системи ФВ в Україні.
9. Чинники, що визначають мету фізичного виховання (біологічні і соціальні потреби особистості, потреби суспільства).
10. Специфічність завдань фізичного виховання, визначення ознак, що розподіляють їх на різні групи.
11. Сутність змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання.
12. Взаємозв'язки між завданнями і принципами фізичного виховання, як складовими даного педагогічного процесу.
13. Засоби фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу.
14. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання, та ознак цих класифікацій.
15. Методи фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу.
16. Аналіз підходів до класифікації методів фізичного виховання, аналіз критеріїв та ознак цих класифікацій.
17. Знання як компонент фізкультурної освіти.
18. Систематизація фізкультурних знань.
19. Чинники, що впливають на формування фізкультурних знань.
20. Аналіз зв'язку між рівнями засвоєння рухових дій та процесом їх навчання.
21. Особливості методики навчання руховим діям різної координаційної складності.
22. Підходи до вибору методики навчання руховим діям осіб різного віку.
23. Алгоритм програмування занять фізичними вправами.
24. Визначення раціональних засобів і методів в ФВ заняттях фізичними вправами.  
Визначення раціонального рухового режиму.
25. Контроль у фізичному вихованні.
26. Корекція програм занять.
27. Педагогічні відносини та їх значення у процесі фізичного виховання учнів шкільного віку.
28. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу.
29. Зовнішня структура навчальної діяльності.
30. Значення фізичних вправ у процесі формування особистості.
31. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.

32. Особливості виховання волевових якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
33. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
34. Характеристика рухових навичок.
35. Рухові дії як предмет навчання. Способи вдосконалення рухових дій.
36. Етапи навчання.
37. Особливості методики розвитку фізичних якостей.
38. Методики розвитку максимальної сили.
39. Методики розвитку швидкісної сили.
40. Методика розвитку вибухової сили.
41. Попередження травм під час силового тренування. Контроль за рівнем розвитку сили.
42. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.
43. Фактори, що зумовлюють прояви швидкості.
44. Основи методики розвитку швидкості. Контроль за рівнем розвитку швидкості.
45. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.
46. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
47. Основи методики розвитку витривалості. Контроль за рівнем розвитку витривалості.
48. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.
49. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.
50. Основи методики розвитку гнучкості.
51. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини.
52. Фактори, що зумовлюють прояви спритності.
53. Основи методики розвитку спритності.
54. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей.
55. Контроль за розвитком спритності.
56. Організація діяльності учнів на уроці.
57. Дозування навантаження.
58. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження.
59. Оцінка діяльності учнів на уроці.
60. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності.
61. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.
62. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя.
63. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів.
64. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі.
65. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів.
66. Виховання інтересу до занять.
67. Озброєння школярів знаннями, формування переконань.
68. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно.
69. Залучення учнів до самостійних занять.
70. Фізичне виховання учнів поза школою.

### III СЕМЕСТР- екзамен (екзаменаційні питання)

1. Організм як єдина біологічна система, здатна до саморозвитку і саморегуляції.
2. Анатомо-морфологічні особливості і фізіологічні функції організму.
3. Функціональні системи організму.
4. Зовнішнє середовище і його впливи на організм та життєдіяльність людини.
5. Взаємозв'язок фізичної і розумової діяльності.
6. Втома, відновлення. Біологічні ритми і працездатність.
7. Гіпокінезія, гіподинамія.
8. Засоби фізичної культури у самовдосконаленні організму. Фізіологічні показники тренуваності.
9. Обмін речовин і енергії. Зміни у системі кровообігу і дихання при м'язовій діяльності.
10. Органи травлення і виділення, сенсорні системи, залози внутрішньої секреції і вплив на них фізичних навантажень.
11. Нервова система и формування рухових навичок.
12. Адаптація і стійкість організму до різних умов середовища
13. Здоров'я, його складові, критерії. Фактори здоров'я.
14. Складові здорового способу життя. Здоров'я в ієрархії потреб і життєдіяльності.
15. Соціально-психологічний портрет студентської молоді. Психофізіологічна характеристика праці студентів.
16. Динаміка працездатності студентів в навчальному році і фактори, що її визначають.
17. Основні причини вимірювання психофізичного стану студентів в період екзаменаційної сесії, критерії втоми.
18. Особливості використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики перевтоми, підвищення ефективності навчальної діяльності.
19. Програмно-нормативне забезпечення ФВ студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації.
20. Стан та актуальні проблеми реформування ФВ студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації.
21. Формування мотивів до занять фізичною культурою. Форми, зміст та організація занять. Оптимальна рухова активність.
22. Визначення навантаження. Інтенсивність фізичних навантажень.
23. Гігієна занять. Профілактика травматизму.
24. Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка (спортивна і ППФП).
25. Енерговитрати при фізичних навантаженнях різної інтенсивності.
26. Значення м'язової релаксації (розслаблення).
27. Корекція фізичного стану. Спеціальні форми занять фізичними вправами.
28. Структура оздоровчого тренування. Загальна і моторна щільність заняття.
29. Інноваційні педагогічні технології активізації навчання. Методи та форми активізації навчального процесу.
30. Організація проблемного навчання.
31. Дистанційна система освіти.
32. Діагностика стану організму. Лікарський контроль. Педагогічний контроль. Самоконтроль.
33. Корекція змісту занять на основі проведеного самоконтролю.
34. Підходи до визначення рівня рухової активності людини. Модель оцінювання рухової активності школярів.
35. Моделювання і прогнозування у фізичному вихованні.
36. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.
37. Історична довідка щодо використання фізичних вправ для підвищення продуктивності праці.
38. Особиста і соціально-економічна необхідність покращення фізичного здоров'я населення для підвищення продуктивності праці.
39. Ціль і завдання ППФП. Місце ППФП в системі фізичного виховання.
40. Основні та додаткові фактори ППФП. Засоби ППФП.

41. Організація і форми ППФП у вищих навчальних закладах. Контроль за ППФП.
42. Фактори, що визначають зміст ППФП студентів різних спеціальностей. Значення професіограм.
43. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробного характеру.
44. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
45. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.
46. Фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості. Аквафітнес.
47. Виробнича фізична культура (ВФК), ціль, завдання. Методичні основи ВФК. Форми, методи, засоби ВФК. ВФК в робочий час. ВФК у вільний час.
48. Додаткові засоби підвищення працездатності. Профілактика професійних захворювань, травматизму.
49. Вплив індивідуальних особливостей, кліматичних умов на вибір засобів ВФК.
50. Роль керівника в організації колективних занять фізичними вправами у трудовому колективі.
51. Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження. Регулювання фізичного навантаження.
52. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів.
53. Види формування адаптаційних реакцій організму людини.
54. Основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням. Стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.
55. Характеристика явищ переадаптації та деадаптації.
56. Дидактичні основи педагогічного процесу.
57. Структура вищої освіти, рівні підготовки спеціалістів, система вищих навчальних закладів. Концепція підготовки кадрів.
58. Фізичне виховання дітей до 3 місяців та віком від 3 до 4 місяців.
59. Фізичне виховання дітей віком від 4 до 6 місяців та віком від 4 до 6 місяців.
60. Фізичне виховання дітей віком від 6 до 9 місяців та віком від 9 до 12 місяців.
61. Фізичне виховання дітей другого року життя.
62. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
63. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.
64. Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.
65. Організації, діяльність яких спрямована на фізичне виховання дітей.
66. Формування знань у процесі фізичного виховання, виховання звички до занять фізичною культурою.
67. Соціальні і біологічні передумови ФВ дорослого населення. Цілі і стратегія управління процесом ФВ дорослих.
68. Мета і завдання ФВ дорослого населення. Основні напрями ФВ дорослого населення.
69. Формування мотивації фізичної активності та фізкультурних знань у дорослого населення.
70. Особливості методики фізичного виховання осіб I та II зрілого віку.
71. Особливості методики фізичного виховання осіб похилого та старшого віку. Педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослого населення.
72. Інноваційні педагогічні технології активізації навчання. Методи та форми активізації навчального процесу. Організація проблемного навчання.
73. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання
74. Підходи до диференційованого фізичного виховання та критерії диференціації
75. Особливості фізичного виховання дітей різної статі з урахуванням мофодифункціональних відмінностей
76. Психофізичні відмінності школярів різних вікових груп і особливості фізичного виховання у різні вікові періоди. Вікова динаміка розвитку рухових якостей
77. Планування величин фізичного навантаження школярів різного віку і статі

78. Оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів з урахуванням рівня фізичного розвитку
79. Відмінності фізичного виховання дітей різного біологічного віку. Динаміка розвитку фізичних якостей у школярів з різним рівнем біологічного віку
80. Особливості диференційованого фізичного виховання школярів залежно від соматичного типу конституції
81. Диференційоване фізичне виховання з урахуванням рівня фізичної підготовленості
82. Формування медичних груп. Особливості формування завдань, принципи ФВ школярів різних медичних груп
83. Порівняльна характеристика показників фізичного і психофізичного розвитку, рухової активності, ставлення до фізичного виховання представників різних медичних груп
84. Фізичне виховання школярів різних медичних груп під час інтегративних уроків фізичної культури
85. Особливості фізичного виховання при різних захворюваннях
86. Гендерна диференціація у фізичному вихованні дітей. Проблема гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді.
87. Поведінкові фактори здоров'я дітей і підлітків: гендерні відмінності.
88. Ставлення школярів до фізичного виховання з урахуванням гендерних особливостей
89. Диференційоване фізичне виховання з урахуванням психологічних особливостей
90. Критерії поділу на групи з урахуванням психологічних особливостей. Характеристика груп. Особливості ФВ з урахуванням темпераменту.

## 12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

*Приклад для заліку*

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	100

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

*Приклад для екзамену*

Поточне тестування та самостійна робота											Підсумковий тест (екзамен)	Сума	
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	50	100

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		

35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорні конспекти лекцій;
2. Навчальні посібники;
3. Робоча навчальна програма;
4. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень аспірантів;
5. Засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
6. Завдання для контролю знань;
7. Тематика рефератів.

### 14. Рекомендована література

#### Основна:

1. Закон України „Про вищу освіту” // Освіта України - 2016.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К.; 1999 – 270 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.
4. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, МОІНУ, 2003, 33 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
6. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини (зб. наук. праць). – Львів: ЛДФЕІ, 2003.
7. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Вінниця, 2003. – 130 с.
8. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб.наук.матеріалів. Львів: ЛДФК, 2003.
9. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
10. Хаулі Е.Г., Френкі Б.Д. Оздоровительный фитнес. К. Олимпийская литература.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-7924-55-6 ; ISBN 966-609-005-8.
12. ШиянБ. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : [навч. посібник] / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : «ОВС», 2005. – 208 с. – ISBN 966-7858-39-1.

#### Допоміжна:

1. Алабин В. Г. 2000 упражнених для легкоатлетов / В. Г. Алабин, В. И. Зуб, А. А. Мищенко – Х. : Основа, 1993. – Вып. 1. – 87 с.
2. Андреева О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андреева, О. Благій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 244-245.
3. Физкультурная рекреация и «спорт для всех» / М. Г. Бердус, В. В Чувилин [и др.] // Современный олимпийский спорт и «спорт для всех» : тез. докл. VI Междунар. науч. конгр. – Варшава, 2002. – С. 223-224.
4. Бирюк О. В. Ритмическая гимнастика / Елена Бирюк. – К. : Молодь, 1986. – 152 с. : ил.
5. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К.П. Сахновский – К. : Здоров'я, 1988. – 110 с.



6. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания : [учеб. пособ. для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов] / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1986. – 176 с.
7. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
8. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов : [учеб. пособ. для студ. и преподавателей каф. физ. воспитания гуманитарных и техн. вузов РСФСР] / В. М. Выдрин. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.
9. Виноградов П. А. Рекреация по-американски / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов. – М. : Знание, 1990. – С. 35-42. (Новое в жизни, науке, технике. Сер.: «Физкультура и спорт». – № 2).
10. Виноградський Б. А. Моделювання складних біомеханічних систем і його реалізація в спорті : [монографія] / Б. А. Виноградський. – Львів : ЗУКЦ, 2007. – 284 с.
11. Волков В. Л. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
12. Гогоулан М. Попрощайтесь с болезнями / М. Гогоулан. – 2-е изд. – Минск : Международный книжный дом, 1996. – 303 с.
13. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДДФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 45– 47.
14. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
15. Гузій О. В. Втома, перевтома і перетренованість. Госте і хронічне фізичне перенапруження. Засоби відновлення спортивної працездатності : лекція / Гузій О. В. – Львів, 2018. – 6 с.
16. Гутник А. В. Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів / А. В. Гутник, Н. Є. Ангелова // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. – С. 15-19.
17. Данилевич М. Подготовка будущих фитнес-тренеров в учреждениях высшего образования Украины/ Мирослава Данилевич, Ирина Свистельник, Ирина Грибовская // Probleme leacmeologice în domeniul culturii fizice: materialele conf. stiințifice internaționale. – Chișinău : USEFS, 2019. – Ed. 5. – P. 56–59.
18. Данилевич М. Особистісно орієнтований підхід у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / голов. ред. А.Сущенко. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 39(92). – С. 133 – 137.
19. Дубогай О. Д. Інтегральна оцінка оздоровчого ефекту фізичного виховання на організм студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 10.
20. Дубогай О. Д. Фізичне тренування студентів спеціальної медичної групи у педагогічному вузі / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 43.
21. Завидівська Н. Н Аксіологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 47-53.
22. Завидівська Н. Н Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 236-237.
23. Завидівська Н. Н Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів. – Л. : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
24. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
25. Иваночко В. Використання оздоровчих фітнес-програм у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями / Вікторія Иваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. –Івано-Франківськ, 2014. –Вип. 19. –С. 149–154.
26. Иваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Иваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 128 с.
27. Каганов Л. С. Развиваем выносливость – М. : Знание, 1990. – 98 с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. : Физкультура и спорт. – № 5.)
28. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса : пер. с англ. / Э. Карпей. – М. : Фаир-Пресс, 2003. – 368 с.
29. Коритко З. І. Особливості фізіологічних механізмів адаптації серцево-судинної системи спортсменів-бігунів до граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип. 2, Т. 1. – С. 207–211.
30. Коритко З. І. Функціональний стан учнів ПТУ у процесі виробничого навчання (на прикладі спеціальності „Швея”) / Коритко З. І., Топилко Н. Я. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. 2005. – Вип. 9, т. 4. – С. 132 – 136.
31. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
32. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с. : ил.

33. Лозинський В. С. Учитесь быть здоровым. – К. : Центр здоров'я, 1993. – 160 с.
34. Малахов Г. П. Создание собственной системы оздоровления. – СПб : Комплект, 1995. – 302 с.
35. Мантек Чіа. ДО-ІН. Вправи для відновлення здоров'я та досягнення довголіття / Чіа Мантек; [пер. з англ. Н. Шпет]. – К. : Софія, 2000. – 240 с.
36. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова [и др.]; под ред В. А. Масленникова, В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
37. Матвеев П. П. Теория и методика физической культуры / общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
38. Моляко В. О. Духовність та творче здоров'я : духовність, як основа консолідації суспільства. – К., 2001. – Т. 15. – С. 170-177.
39. Мосалев Б. Г. Досуг : методика и методология социологических исследований : учеб. пособие. – М. : МГУК, 1995. – 95 с.
40. Музика І. Ф. Вступ у анатомію : лекція з навчальної дисципліни "Анатомія людини" / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 14 с. 23.
41. Музика Ф. В. Нутрощі. Органи травлення і дихання : лекція / склав Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 13 с.
42. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.
43. Организация занятий в группах атлетической гимнастики : метод. рек. / В. А. Береговенко, П. П. Ревин, М. С. Микич. – Л. : ЛГИФК, 1999. – 35 с.
44. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / О. М. Жданова, А. М. Тучак [та ін.] – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
45. Особливості ставлення студентів мистецьких спеціальностей до ведення здорового способу життя / Щур Л., Грибовська І., Іваночко В., Музика Ф. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К., 2014. – Вип. 9(50)14. – С. 165 – 168.
46. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів : 1997. – 126 с.
47. Приступа Є. Н. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи / Приступа Є. Н., Данилевич М. В., Грибовська І. Б. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 9(91). – С. 96–99.
48. Приступа Є. Глобалізаційні тенденції в системі підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту в Європі / Євген Приступа // Наукові записки. Серія : Педагогіка. – 2004. – № 4. – С. 125–129.
49. Приступа Є. Н. Сучасні тенденції в системі підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту в Європі / Є. Н. Приступа // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : зб. наук. пр. – Дрогобич, 2005. – Вип. 4. – С. 387–395.
50. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Минск : Полюмя, 1984. – 96 с.
51. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : Учебное пособие. – С-Пб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
52. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Рыжкин Ю. Е. // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 5. – С. 17 – 19.
53. Свистельник И. Формирование информационных ресурсов по тематике здорового образа жизни в высшем учебном заведении физкультурного профиля / Ирина Свистельник // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2012. – С. 177-181.
54. Семенова Н. Використання оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання медичних сестер / Наталія Семенова, Зоряна Коритко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 2. – С. 75 – 78.
55. Семенова Н. В. Повышение уровня физической подготовленности студентов медицинских училищ средствами фитнес-аэробики / Семенова Н. В., Корытко З. И. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С.]. – Харьков, 2009. – № 7. – С. 126 – 133.
56. Сороколит Н. С. Інноваційна діяльність педагога : лекція / Сороколит Н. С. – Львів, 2018. – 11 с.
57. Сороколит Н. С. Управління інноваційною діяльністю педагога : лекція / Сороколит Н. С. – Львів, 2018. – 20 с.
58. Уильмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уильмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
59. Фельденкрайз М. Мистецтво руху. Заняття майстра / М. Фельденкрайз; [пер. с англ. А. Заславської]. – М. : Ексмо, 2003. – 352 с.
60. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свистельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с.
61. Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики : метод. пособие для учителей физ. культуры, методистов / В. М. Смоленский, Б. К. Ивлиев, Г. А. Колодницкий. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 77 с.

62. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
63. Худий Б. Ставлення студентів до збереження функції зорового аналізатора в умовах вишу / Володимир Худий, Зоряна Коритко // День студентської науки: зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. – С. 132-134.
64. Хьюз Э. Работа и досуг // Американская социология. – М. : Прогресс, 1972. – С. 68-81.
65. Цафрис П. Г Основные принципы лечения больных на курортах / П. Г. Цафрис, Ю. Е. Данилов. – М. : Медицина, 1975. – 310 с.
66. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. - С. 174-177.
67. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.
68. Goodale T. L. Recreation and Leisure. / T. L Goodale, P. Q. Wit. – Pennsylvania : Venture Publishing, 1980. – 394 p.
69. Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej / pod. red. Teresy Wolańskiej. – Warszawa : AWF, 1991. – 276 s.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>