

Львівський державний університет фізичної культури

кафедра Теорії і методики фізичного виховання

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика фізичного виховання

галузь знань 0102 – Фізичне виховання,
спорт і здоров'я людини

спеціальності 017 – фізична культура і спорт

3 курс

Робоча програма «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів за напрямом підготовки 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, спеціальністю 017 – фізична культура і спорт

Розробник:

Римар Ольга Василівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та Мандюк А.Б., кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання.

Протокол від “_____” _____ 20__ року № _____

Завідувач кафедри професор Боднар І.р.

«_____» _____ 20__ року _____ (Боднар І.Р.)

Схвалено вченою радою факультету фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури за напрямом підготовки 0102 – фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, спеціальністю 017 – фізична культура і спорт

Протокол від. “_____” _____ 20__ року № _____

“_____” _____ 20__ року Голова _____ (Ріпак І.М.)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів 4	Галузь знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна (за вибором)	
Модулів 4	Спеціальність (професійне спрямування): 6.01020101 – олімпійський та професійний спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів 4		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		Семестр	
(назва)		5-й	6-й
Загальна кількість годин 90	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних 6 самостійної роботи студента 1,5		20 год.	20 год.
		Семінарські	
		16 год.	16 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
	9 год.	9 год.	
		Індивідуальні завдання -	

		Вид контролю: залік, іспит
--	--	-------------------------------

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 4:1

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна “Теорія і методика викладання фізичного виховання” є профілюючою у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту.

Курс “Теорія і методика викладання фізичного виховання дошкільнят, школярів та дорослого населення” є розділом вказаної навчальної дисципліни, він орієнтований на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання (ФВ) дітей, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

Мета дисципліни: формування професійних організаційних, педагогічних та методичних знань, вмінь і навичок, необхідних у викладанні фізичного виховання дошкільнят, школярів та дорослого населення.

Теорія і методика фізичного виховання має **зв’язок з іншими дисциплінами:** гуманітарними (соціологія, історія фізичної культури, психологія і педагогіка), біологічними (анатомія, фізіологія, біохімія, медицина, гігієна, біомеханіка та ін.).

У результаті вивчення курсу “Теорія і методика викладання фізичного виховання дошкільнят, школярів та дорослого населення” студенти повинні **знати:**

- методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу ФВ дошкільнят, школярів та дорослого населення;
- законодавчі та програмно-нормативні засади ФВ дошкільнят, учнів молодшого, середнього, старшого шкільного віку та дорослого населення;
- закономірності фізичного розвитку дошкільнят і школярів;
- теоретико-методичні основи організації ФВ в навчально-виховних установах з дітьми різного віку та дорослим населенням;
- зміст, засоби та методи ФВ дошкільнят, школярів та дорослого населення;
- основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з ФВ в дошкільних закладах та загальноосвітній школі.

Студенти повинні **вміти:**

- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових та індивідуальних відмінностей учнів;
- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
- оцінювати і аналізувати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей різного віку;
- планувати, організовувати і здійснювати роботу з ФВ дошкільнят, школярів та дорослого населення;
- організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з дітьми різного віку;
- формувати в учнів 1-11 класів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом та в здоровому способі життя;

— орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем ФВ дошкільнят, школярів та дорослого населення.

Вивчення даного розділу навчального курсу “Теорія і методика викладання фізичного виховання дошкільнят, школярів та дорослого населення” органічно поєднується з педагогічною практикою студентів, яка передбачає засвоєння організаційно-методичних і практичних навичок у їх логічній послідовності.

Головними **формами** роботи є: лекційні, семінарські (практичні) заняття, педагогічна практика і самостійна діяльність студентів, яка передбачає написання і захист методик навчання техніці фізичних вправ і розвитку рухових якостей у дошкільнят, школярів, дорослого населення та складання документів планування.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дошкільнят.

Тема 1. Особливості організації і методики проведення різних форм занять фізичними вправами

Тема 2. Основи методики навчання рухових дій дітей дошкільного віку.

Тема 3. Особливості планування, контролю

Тема 4. Методики розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку.

Модуль 2. Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів.

Тема 1. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі.

Тема 2. Особливості організації і методики проведення позаурочних форм фізичного виховання.

Тема 3. Особливості методики розвитку рухових якостей у школярів.

Тема 4. Диференційоване фізичне виховання школярів.

Тема 5. Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я.

Тема 6. Особливості планування та методики контролю за процесом фізичного виховання школярів.

Модуль 3. Основи організації процесу ФВ студентів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації.

Тема 1. Основи організації процесу ФВ студентів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації.

Тема 2. Особливості методик розвитку фізичних якостей та методик навчання руховим діям студентів

Тема 3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.

Тема 4. Планування і контроль процесу ФВ у ВЗО.

Модуль 4. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослого населення

Тема 1. Основи управління процесом фізичного виховання дорослих.

Тема 2. Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.

Тема.3. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.

Тема 4. Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих»

Тема 5. Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих.

Тема 6. Реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів фв в роботі з дорослим населенням. Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

Модуль 1											
Змістовий модуль 1.											
Тема1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дошкільнят		2	2			1					
Тема 2. Основи методики навчання рухових дій дітей дошкільного віку.		2	2			1					
Тема 3. Особливості планування, контролю та методики розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку.		2	2			1					
Всього.		6	6			3					
Змістовий модуль 2.											
Тема1.Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів.		2	2			1					
Тема2. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі		2	1			1					
Тема3.Організаційні форми фізичного виховання школярів		2	1			1					
Тема 4. Особливості методики розвитку рухових якостей у школярів.		2	2			1					
Тема 5. Диференційоване фізичне виховання школярів.		2	1			1					
Тема 6. Особливості фізичного		2	1			0,5					

виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я.												
Тема 7. Особливості планування та методики контролю за процесом фізичного виховання школярів.		2	2			0,5						
Всього		14	10			6						
Всього в семестрі		20	16			9						
Змістовий модуль 3.												
Тема 1. Основи організації процесу ФВ студентів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації.		2	2			1						
Тема 2. Особливості методик розвитку фізичних якостей та методик навчання руховим діям студентів ..		2	2			1						
Тема 3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.		2	2			1						
Тема 4. Планування і контроль процесу ФВ у ВЗО.		2	2			1						
Всього		8	8			3						
Змістовий модуль 4.												
Тема 1. Основи управління процесом фізичного виховання дорослих. .		2	2			1						
Тема 2. Завдання, основні напрямки		2	1			1						

та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.											
Тема.3. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.		2	1			1					
Тема 4. Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих»		2	1			1					
Тема 5. Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих		2	1			1					
Тема 6. Реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів фв в роботі з дорослим населенням. Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.		2	2			1					
Всього		12	8			6					
Усього в семестрі		20	16			9					
Всього		40	32			18					

5. Теми семінарських занять

Теми та зміст семінарських занять – модуль 1

№ з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ	Кількість годин
1.	Теоретико-методичні основи фізичного виховання дошкільнят. 1. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання дітей. 2. Вікова періодизація дітей, їх характеристика. 3. Мета, завдання фізичного виховання дошкільнят.	2

	4. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дошкільнят.	
2.	Основи методики навчання рухових дій дітей дошкільного віку. 1. Аналіз навчальної програми з предмету “Фізична культура” для дошкільнят. 2. Навчання дітей рухових дій, враховуючи їх анатомо-фізіологічні особливості. 3. Характеристика засобів та методів, що використовуються в процесі навчання рухових дій дітей. 4. Принципи побудови процесу навчання фізичного виховання.	2
3.	Особливості планування, контролю та методики розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку. 1. Планування навчального матеріалу з фізичної культури. 2. Особливості методики розвитку рухових якостей у дошкільнят. 3. Контроль за процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку.	2
	Всього семінарських годин:	6

Теми та зміст семінарських занять - модуль 2

№ з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ	Кількість годин
1.	Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів. 1. Мета, завдання фізичного виховання школярів. 2. Анатомо-фізіологічні особливості школярів. 3. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів.	2
2.	Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. 1. Аналіз навчальної програми з предмету “Фізична культура” для школярів. 2. Характерні риси, зміст і побудова уроку. 3. Види і типи уроків. Визначення завдань уроку. 4. Особливості методики проведення уроків фізичної культури у школярів. 5. Організаційні форми фізичного виховання дітей 6. Загальна характеристика позаурочних форм фізичного виховання.	2
3.	Особливості методики розвитку рухових якостей у школярів. 1. Вікова динаміка розвитку рухових якостей. 2. Особливості методики розвитку сили у школярів. 3. Особливості методики розвитку швидкості у школярів. 4. Особливості методики розвитку витривалості у школярів. 5. Особливості методики розвитку гнучкості у школярів. 6. Особливості методики розвитку спритності у школярів.	
4.	Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я. 1. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання. 2. Підходи до диференційованого фізичного виховання дітей та критерії диференціації. 3. Оцінка здоров'я дітей та їх розподіл на медичні групи для занять фізичними вправами. 4. Особливості застосування коригуючої гімнастики для профілактики порушень постави у школярів 5. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.	2

5.	Особливості планування та методики контролю за процесом фізичного виховання школярів. 1. Значення планування процесу фізичного виховання. 2. Характеристика основних документів планування навчального процесу з фізичного виховання. 3. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання. 4. Методика педагогічних спостережень на уроці ФК (візуальні спостереження, хронометраж уроку, визначення фізіологічної кривої навантаження). 5. Особливості проведення самоконтролю школярами.	2
	Всього семінарських годин:	10

Зміст семінарських занять – модуль 3

№ п/п	ЗМІСТ РОБОТИ	Кількість годин
1	Мета, завдання і особливості організації процесу ФВ студентів у вищих навчальних закладах. - Мета та завдання ФВ студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. - Організація процесу ФВ студентів у вищих навчальних закладах. - Критерії розподілу студентів на навчальні відділення; - Спільні і відмінні риси процесу ФВ у навчальних відділеннях. - Керівництво процесом ФВ у ВНЗ. - Функції посадових осіб в управлінні процесом ФВ студентської молоді. - Завдання викладачів ФВ у процесі організації і проведення навчально-виховної роботи зі студентами у позанавчальний час.	2
2	Особливості методики викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у ВНЗ. - Характеристика засобів ФВ з метою розв’язання завдань ФВ студентів. - Особливості методики використання засобів і методів ФВ у роботі зі студентами. - Характеристика методів розвитку рухових якостей у студентів: - Методика навчання руховим діям студентів. - Етапи навчання руховим діям студентів. - Завдання, які розв’язуються на різних етапах навчання руховим діям.	2
3	Значення і зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. - Завдання ППФП студентів. - Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів. - Вимоги до фізичної підготовки майбутніх спеціалістів. - Засоби ППФП студентів і їх характеристика. - Форми організації ППФП студентів. - Складання професіограми.	2
4	Технологія складання документів планування і контроль у процесі фізичного виховання студентів. - Роль планування у процесі ФВ студентів. - Документи планування процесу ФВ у ВНЗ. - Роль педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. - Розділи педагогічного контролю у процесі ФВ студентів.	2

	<ul style="list-style-type: none"> - Форми педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. - Документи обліку процесу ФВ у ВНЗ. - Визначення рівня фізичного розвитку і стану здоров'я студентів та оформлення протоколів. 	
	Всього семінарських годин:	8

Зміст семінарських занять – модуль 4

№ п/п	ЗМІСТ РОБОТИ	Кількість годин
1.	<p style="text-align: center;">Вікова періодизація і стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вікова періодизація дорослих. - Психофізіологічна характеристика дорослих. - Етапи фізичного розвитку людини. - Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих. 	2
2.	<p style="text-align: center;">Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мета та завдання ФВ дорослого населення. - Основні напрямки ФВ дорослого населення. - Організаційні форми ФВ дорослого населення. - Реалізація дидактичних принципів ФВ в роботі з дорослими. - Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими. - Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими. - Формування мотивації фізичної активності. - Формування фізкультурних знань у дорослих. - Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. - Особливості методики ФВ осіб середнього віку. - Особливості методики ФВ осіб старшого віку. - Особливості методики ФВ осіб похилого віку. 	2
3.	<p style="text-align: center;">Особливості методики вирішення оздоровчих і освітніх завдань у процесі фізичного виховання дорослого населення.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Віковий розвиток рухових якостей дорослих. - Особливості методики розвитку та підтримання рівня рухових якостей дорослих. - Вимірювання і оцінка рухової підготованості. - Організація тренувальних занять і оперативне керування функціональним станом осіб, що займаються. - Проблеми рухової підготовки в масовій фізичній культурі. 	2
4.	<p style="text-align: center;">Планування і контроль у процесі фізичного виховання дорослого населення.</p> <p>Градація рівнів фізичного стану людини. Технологія розробки планів ФВ дорослого населення. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослого населення. Методи і засоби контролю у ФВ дорослого населення.</p>	2
	Всього семінарських годин:	8

6. Самостійна робота

ТЕМИ ТА ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ – МОДУЛЬ 1

№ з/п	ЗМІСТ РОБОТИ	Кількість годин
1	Скласти комплекс вправ для занять фізичною культурою дітей дошкільного віку (відповідно до вікової групи)	2
2	Скласти сценарій і програму змагань “Веселі старти” для дітей дошкільного віку (відповідно до вікової групи).	2
Всього самостійної роботи:		4

Теми та зміст самостійної роботи – модуль 2

№ з/п	ЗМІСТ РОБОТИ	Кількість годин
1.	Скласти тези бесіди за темами теоретичних знань для учнів 1-11 класів (за вибором).	1
2.	Розробити конспект уроку, завданнями якого є навчання техніці (<i>вказати етап навчання вправи</i>) та сприяння розвитку рухової якості (з обраного виду спорту).	1
3.	Скласти комплекс колового тренування для учнів (<i>вказати клас</i>) із низьким рівнем розвитку, спрямованого на розвиток (<i>вказати рухову якість</i>) і зазначити його місце в уроці ФК.	1
4.	Розробити робочий план на чверть або систему уроків (<i>вказати розділ програми з ФК</i>) для учнів (<i>вказати клас</i>).	2
Всього самостійної роботи:		5

Зміст самостійної роботи студента – модуль 3

№ п/п	ЗМІСТ РОБОТИ	Кількість годин
1	Положення про проведення спортивно-масових заходів в місцях масового відпочинку студентів.	2
2	Складання професіограми (за завданням викладача).	2
3	Розробити робочий план на семестр для студентів ВНЗ.	1
Всього самостійної роботи		5

Зміст самостійної роботи студента – модуль 4

№ п/п	ЗМІСТ РОБОТИ	Кількість годин
1	Реферат на тему: “Законодавче та нормативне забезпечення процесу фізичного виховання дорослого населення”.	2
2	Складання програми занять фізичними вправами з дорослими (з урахуванням віку, стану здоров’я, фізичної підготовленості).	2
Всього самостійної роботи		4

7. Індивідуальні завдання

1. Скласти тези бесіди за темами теоретичних знань для учнів 1-11 класів (за вибором).
2. Скласти комплекс розвитку фізичної якості в обраному виді спорту.
3. Підготувати реферат відповідно змісту модуля (тематика додається).

4. Підготуватись до дискусії (культура мовлення вчителя як складова професійної майстерності).
5. Ознайомитись із сучасним методологічними основами теорії навчання рухових дій.
6. Ознайомитись із сучасним тлумаченням «рухові задатки», «рухові здібності», «рухові якості», «рухова обдарованість», «талант», та визначенням взаємозв'язку між ними.
7. Підготувати реферат відповідно змісту модуля (тематика додається).
8. Підготуватись до участі в олімпіаді з ТіМФВ.
9. Підготувати реферат відповідно змісту модуля (тематика додається).
10. Складання програми занять фізичними вправами з дорослими (з урахуванням віку, стану здоров'я, фізичної підготовленості).
11. Розробити робочий план на семестр для студентів ВНЗ.
12. Положення про проведення спортивно-масових заходів в місцях масового відпочинку студентів.

8. Тематика рефератів

1. Вчення про сенситивні періоди природного розвитку рухових якостей.
2. Особливості жіночого організму та специфічні особливості силової підготовки дівчат та жінок.
3. Алгоритм розвитку простої та складної рухової реакції.
4. Особливості розвитку рухових якостей осіб другого зрілого віку.
5. Теоретико-методичні основи попереднього контролю.
6. Теоретико-методичні основи оперативного контролю.
7. Теоретико-методичні основи поточного контролю.
8. Теоретико-методичні основи етапного контролю.
9. Педагогічний контроль як чинник підвищення мотивації учнів (студентів, дорослого населення) до занять фізичною культурою.
10. Застосування технічних засобів термінової інформації у педагогічному контролі.
11. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів :
 - на прикладі фітнес-програм, що базуються на видах рухової активності аеробної спрямованості;
 - на прикладі фітнес-програм, що базуються на видах оздоровчої гімнастики;
 - на прикладі фітнес-програм, що базуються на видах рухової активності силової спрямованості;
 - на прикладі фітнес-програм, що базуються на сполученні видів оздоровчої гімнастики та занять силової спрямованості (за вибором студента).
24. Використання нетрадиційних систем оздоровлення.
25. Використання нетрадиційних видів спорту.
26. Використання сучасних комп'ютерних технологій у ФВ студентів.

9. Методи навчання

Словесні, наочні

10. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – іспит (V семестр).

10. Екзаменаційні вимоги

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Характеристика світоглядних основ національної системи фізичного виховання.
3. Характеристика програмно-нормативних основ національної системи фізичного виховання.
4. Характеристика організаційних основ національної системи фізичного виховання.
5. Характеристика науково-методичних основ національної системи фізичного виховання
6. Шляхи реформування національної системи фізичного виховання.
7. Характеристика чинників, що визначають мету фізичного виховання.
8. Характеристика завдань фізичного виховання, визначення ознак, що поділяють їх на різні групи.
9. Характеристика засобів фізичного виховання, критеріїв та ознак їхньої класифікації.
10. Традиції української народної фізичної культури як передумова формування національної системи фізичного виховання.
11. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
12. Характеристика урочних форм занять фізичною культурою
13. Педагогічні функції вчителя фізичної культури.
14. Педагогічні вміння вчителя фізичної культури.
15. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури.
16. Створення вчителем фізичної культури бази та заходи проти травматизму
17. Технологія планування процесу фізичного виховання та його функції. Підготовка до планування.
18. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання.
19. Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
20. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
21. Форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
22. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості. Професіограма.
23. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.
24. Форми фізичної культури для дорослих людей в період активної трудової діяльності людини.
25. Кондиційне тренування, його зміст та значення.
26. Завдання кондиційного тренування.
27. Структура кондиційного тренування.
28. Класифікація фітнес-програм.
29. Структура і зміст фітнес-програм.
30. Характеристика основних видів фітнес-програм.
31. Особливості професійної діяльності спеціаліста з оздоровчого фітнесу.
32. Підходи до диференційованого фізичного виховання, критерії диференціації.
33. Фізичне виховання осіб молодіжного віку.
34. Соціальні та біологічні передумови процесу фізичного виховання дорослих.
35. Сучасний стан та перспективи реформування національної системи фізичного виховання в Україні.
36. Особливості методики розвитку та підтримання силових якостей у дорослих.
37. Особливості методики розвитку та підтримання швидкості у дорослих.
38. Особливості методики розвитку та підтримання витривалості у дорослих.
39. Особливості методики розвитку та підтримання швидко-силових якостей у дорослих.

40. Особливості методики розвитку та підтримання спритності у дорослих.
41. Особливості методики розвитку та підтримання гнучкості у дорослих.
42. Реалізація принципу спрямованості на формування базової фізичної підготовки в роботі з дорослим населенням.
43. Зумовленість та значення диференційованого фізичного виховання
44. Етапи фізичного розвитку людини.
45. Вікова періодизація дорослих.
46. Психофізіологічні особливості організму дорослих.
47. Стратегія управління процесом фізичного виховання людини.
48. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.
49. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до побутового фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
50. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до масового оздоровчо-рекреативного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
51. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до загальнопідготовчого фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
52. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до спортивного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
53. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до професійно-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
54. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до лікувального фізкультурно-реабілітаційного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
55. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до військово-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
56. Особливості розвитку рухових якостей в осіб першого періоду зрілого віку.
57. Особливості розвитку рухових якостей в осіб другого періоду зрілого віку.
58. Особливості розвитку рухових якостей в осіб старшого віці.
59. Особливості розвитку рухових якостей в осіб похилого віці.
60. Особливості мотивації до рухової активності в осіб молодіжного віку.
61. Особливості мотивації до рухової активності в осіб зрілого віку.
62. Особливості методики навчання руховим діям осіб зрілого віку.
63. Особливості методики навчання руховим діям осіб пенсійного віку.
64. Реалізація дидактичних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
65. Реалізація загальних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
66. Реалізація специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
67. Законодавчі основи фізичного виховання дорослого населення.
68. Значення Закону України "Про фізичну культуру і спорт" в організації процесу фізичного виховання дорослого населення.
69. Нормативні основи фізичного виховання дорослого населення.
70. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
71. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб молодіжного віку.
72. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб зрілого віку.
73. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб пенсійного віку.
74. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.
75. Градація рівнів фізичного стану дорослих.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

	M1	M2	M3	M4	50
(усього балів)	0-12	0-12	0-13	0-13	

Опитування на семінарах	0-10	0-10	0-10	0-10	
Самостійні роботи	0-2	0-2	0-3	0-3	

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

1. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход : метод. пособ. / А. А. Вербицкий. – М. : Высш. шк., 1991. – 207 с.
2. Дінейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. В. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1984. – 168 с.
3. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К.; 1999 – 270 с.

13. Рекомендована література

Базова

1. Демінський А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
2. Линець М.М. Основы методики развития рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
4. Матвеев Л. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов ин-тов и учащихся пед. училищ / Л. П. Матвеев, С. Д. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с. ; Т. 2. – 256 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
8. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебн. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. /Под ред. Т.Ю.Круцевич, К., Олимпийская литература, 2003. – с. 424.

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. Теория и методики физического воспитания: Учебн. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. Физ. культура / Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2 –е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
12. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів: практикум / Б. М. Шиян. – Л. : Світ, 1993. – 184 с.
13. 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. – ISBN 966-7924-55-6.
14. 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. 2. – 248 с. – ISBN 966-609-005-8.
15. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОИМО, 1996. – 220 с.

Допоміжна

1. Лeko Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах //Молода спортивна наука України – Львів, 2004, ТЗ. – С.198-205.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: проект. – „Спортивна газета”, 4 грудня 2003.
3. Пидкасистый П. И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П. И. Пидкасистый, Л. М. Фридман, М. Г. Гарунов. – М. : Пед. общество России, 1999. – 354 с.
4. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. -М: ФиС, 1970 - 284 с.
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва, ФиС, 1978.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IY рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
8. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.

14. Інформаційні ресурси

1. Матеріали лекцій.
2. Бібліотека.
3. Мережа Інтернет .