

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Теорія і методика фізичного виховання**

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**

**підготовки** бакалавр  
(рівень вищої освіти)

**галузь знань** 01 Освіта  
(шифр і назва напрямку)

**спеціальності** 014 середня освіта (фізична культура)  
(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура)

VIII семестр (денна форма навчання)

Розробник: доцент, к.фіз.вих. Маланчук Г.Г.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури  
Протокол від “31” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури

(підпис)

( Боднар І.Р. )  
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти  
Протокол від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

© Маланчук Г.Г., 2018 рік  
© ЛДУФК, 2018 рік

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура).

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» є профілюючою у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту.

**Міждисциплінарні зв'язки:** анатомія, фізіологія, біохімія, педагогіка, психологія та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

## **1. Програма навчальної дисципліни**

Програма складається з двох змістових модулів:

**Модуль 1 «Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослого населення»** передбачає вивчення особливостей організації і методики проведення різних форм занять фізичними вправами з дорослим населенням; методики формування рухових вмінь і методики розвитку рухових якостей в осіб різного віку.

**Модуль 2 «Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих» спрямований на детальне вивчення методики розвитку рухових якостей дорослих.**

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** передбачає глибоке засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок основ фізичного виховання дорослого населення.

Курс орієнтований на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання осіб молодіжного, зрілого, похилого і старечого віку, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

У результаті вивчення курсу "Теорія і методика фізичного виховання" студенти повинні **знати:**

- методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу фізичного виховання дорослого населення;
- законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання дорослого населення;
- закономірності та фактори розвитку дорослого населення;
- теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в навчально-виховних установах з молоддю;
- зміст, засоби та методи фізичного виховання дорослого населення;
- основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання дорослого населення.

Студенти повинні **вміти:**

- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей осіб різного віку;

- планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання, проведення навчальних і тренувальних заходів і спортивних змагань;

- вивчати, аналізувати і оцінювати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дорослого населення;

- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;

- формувати в осіб різного віку систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та в здоровому способі життя;

- організовувати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу з особами різного віку;

- аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію;

- здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

### **3. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1**

**Змістовий модуль 1. «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.** Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослим населенням.

#### **Модуль 2**

**Змістовий модуль 2. Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих.**

**Тема 1.** Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих.

**Тема 2.** Законодавче і нормативне забезпечення та планування процесу фізичного виховання дорослого населення.

**Тема 3.** Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.

**Тема 4.** Професійно-прикладна фізична підготовка.

**Тема 5.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у ФВ.

#### 4. Рекомендована література

1. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини (зб.наук.праць). – Львів: ЛДФЕІ, 2003.
2. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
3. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: [монографія], Іванна Боднар. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 316 с.
4. Бузюн О.І., Завацький В.І, Завацька Л.А. Практикум з фізичної культури: Навч. посібник. – Луцьк: Настир'я, 1994. – С.34-56.
5. Демінський А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
6. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
7. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
8. 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.
9. 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.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
12. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Вінниця, 2003. – 130 с.
13. 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.
14. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
15. 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.
16. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

17. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
18. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
19. 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.
20. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів: практикум / Б. М. Шиян. – Л. : Світ, 1993. – 184 с.
21. 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.
22. 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.
23. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 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, Т3. – 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. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – іспит.

## Екзаменаційні вимоги

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Характеристика науково-методичних основ національної системи фізичного виховання
3. Характеристика чинників, що визначають мету фізичного виховання.
4. Характеристика завдань фізичного виховання, визначення ознак, що поділяють їх на різні групи.
5. Характеристика засобів фізичного виховання, критеріїв та ознак їхньої класифікації.
6. Традиції української народної фізичної культури як передумова формування національної системи фізичного виховання.
7. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
8. Технологія планування процесу фізичного виховання та його функції. Підготовка до планування.
9. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання.
10. Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
11. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
12. Форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
13. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості. Професіограма.
14. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.
15. Форми фізичної культури для дорослих людей в період активної трудової діяльності людини.
16. Кондиційне тренування, його зміст та значення.
17. Завдання кондиційного тренування.
18. Структура кондиційного тренування.
19. Класифікація фітнес-програм.
20. Структура і зміст фітнес-програм.
21. Визначити поняття «фітнес-програма»
22. Характеристика основних видів фітнес-програм.
23. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості
24. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики
25. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості
26. Характеристика фітнес-програм, заснованих на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості
27. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності у воді. Аквафітнес.
28. Особливості професійної діяльності фахівця із оздоровчого фітнесу
29. Характеристика фітнес-програм на кардіотренажерах

30. Характеристика фітнес-програми «Спінбайк аеробіка».
31. Характеристика фітнес-програми «Степ аеробіка».
32. Характеристика фітнес-програми «Роуп-скіппінг».
33. Характеристика фітнес-програми «Слайд-аеробіка».
34. Характеристика фітнес-програми «Фітбол-аеробіка».
35. Характеристика фітнес-програми «Танцювальна аеробіка».
36. Характеристика поняття «аеробіка».
37. Характеристика фітнес-програм, заснованих на рекреативних видах рухової активності
38. Особливості професійної діяльності спеціаліста з оздоровчого фітнесу.
39. Підходи до диференційованого фізичного виховання, критерії диференціації.
40. Фізичне виховання осіб молодіжного віку.
41. Соціальні та біологічні передумови процесу фізичного виховання дорослих.
42. Особливості методики розвитку та підтримання силових якостей у дорослих.
43. Особливості методики розвитку та підтримання швидкості у дорослих.
44. Особливості методики розвитку та підтримання витривалості у дорослих.
45. Особливості методики розвитку та підтримання швидкісно-силових якостей у дорослих.
46. Особливості методики розвитку та підтримання спритності у дорослих.
47. Особливості методики розвитку та підтримання гнучкості у дорослих.
48. Реалізація принципу спрямованості на формування базової фізичної підготовки в роботі з дорослим населенням.
49. Зумовленість та значення диференційованого фізичного виховання
50. Етапи фізичного розвитку людини.
51. Вікова періодизація дорослих.
52. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини
53. Фактори, що впливають на здоров'я дорослої людини
54. Методика фізкультурно-оздоровчих занять
55. Характеристика засобів, форми і методики загартування
56. Медико-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами зрілого віку
57. Медико-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами похилого віку
58. Аналіз особливості різних методів оцінки фізичного стану
59. Характеристика об'єктивних і суб'єктивних ознак неадекватності фізичних навантажень
60. Вплив рухової активності на здоров'я
61. Характеристика основних принципів побудови фізкультурно-оздоровчих занять
62. Характеристика методичних особливостей проведення занять з людьми похилого віку
63. Психофізіологічні особливості організму дорослих.



64. Стратегія управління процесом фізичного виховання людини.
65. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.
66. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до побутового фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
67. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до масового оздоровчо-рекреативного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
68. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до загальнопідготовчого фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
69. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до спортивного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
70. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до професійно-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
71. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до лікувального фізкультурно-реабілітаційного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
72. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до військово-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
73. Особливості розвитку рухових якостей в осіб першого періоду зрілого віку.
74. Особливості розвитку рухових якостей в осіб другого періоду зрілого віку.
75. Особливості розвитку рухових якостей в осіб старшого віці.
76. Особливості розвитку рухових якостей в осіб похилого віці.
77. Особливості мотивації до рухової активності в осіб молодіжного віку.
78. Особливості мотивації до рухової активності в осіб зрілого віку.
79. Особливості методики навчання руховим діям осіб зрілого віку.
80. Особливості методики навчання руховим діям осіб пенсійного віку.
81. Реалізація дидактичних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
82. Реалізація загальних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
83. Реалізація специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
84. Нормативні основи фізичного виховання дорослого населення.
85. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
86. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб молодіжного віку.
87. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб зрілого віку.
88. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб пенсійного віку.
89. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.
90. Градація рівнів фізичного стану дорослих.