

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

підготовки магістрів
(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 різних груп населення» для магістрантів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура)

I семестр (денна форма навчання)

I семестр (заочна форма навчання)

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

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури

Протокол від “ ” серпня 2019 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., 2019 рік

© ЛДУФК, 2019 рік

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

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення» є профільною 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

Змістовий модуль 1. Історико-логічний аналіз становлення теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни.

Змістовий модуль 2. Загальна характеристика фізичного виховання як педагогічного процесу.

Змістовий модуль 3. Основні аспекти методики фізичного виховання.

Змістовий модуль 4. Управління процесом фізичного виховання.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення» є поглиблення знань інноваційного характеру для вирішення проблемних професійних завдань у галузі «фізичне виховання і спорт».

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення» є забезпечення формування широкої наукової ерудиції та розвиток здібностей творчого теоретичного мислення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: історико-логічний аналіз становлення теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни.; законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; зміст, засоби та методи фізичного виховання; управління процесом фізичного виховання; соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

вміти: творчо використовувати отримані знання з теорії і методики різних груп населення при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань; визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; оцінювати і аналізувати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб різного віку; планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання осіб різного віку; організовувати спортивно-

масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; формувати в дітей, студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя; орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання осіб різного віку володіти методами наукових досліджень з проблем ТіМФВ.

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

3. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Історико-логічний аналіз становлення теорії і методики фізичного виховання як наукової та навчальної дисципліни.

Тема 1. Історичний аналіз розвитку ТіМФВ як наукової та навчальної дисципліни.

Тема 2. Сучасний стан та перспективи реформування національної системи фізичного виховання в Україні. Стан та актуальні проблеми реформування системи ФВ студентів закладів вищої освіти з урахуванням вимог сучасності.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Загальна характеристика фізичного виховання як педагогічного процесу.

Тема 1. Проблематика точної постановки завдань у фізичному вихованні. Аналіз сутнісного змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання.

Тема 2. Сучасна систематика засобів і методів фізичного виховання, проблематика їх удосконалення. Концепція побудови занять у фізичному вихованні.

Тема 3. Проблематика формування особистості у процесі фізичного виховання.

Змістовий модуль 3. Основні аспекти методики фізичного виховання.

Тема 1. Проблематика формування фізкультурних знань, рухових вмінь і навичок.

Тема 2. Основи методики розвитку рухових якостей.

Модуль 3

Змістовий модуль 4. Управління процесом фізичного виховання.

Тема 1. Теоретичні основи управління фізичним вихованням. Прогнозування занять та контроль у фізичному вихованні.

Тема 2. Мета, завдання та основи організації процесу ФВ студентів закладів вищої освіти.

Тема 3. Методика викладання навчального предмету “Фізичне виховання” у закладах вищої освіти. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Тема 4. Планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.

3. Рекомендована література Базова

1. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини (зб.наук.праць). – Львів: ЛДФЕІ, 2003.
2. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: [монографія], Іванна Боднар. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 316 с.
3. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход : метод. пособ. / А. А. Вербицкий. – М. : Высш. шк., 1991. – 207 с.
4. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посібник. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД „Університетська книга”, 2004. – 428 с.
5. Демінський А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
6. Дінейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. В. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1984. – 168 с.
7. Дубогай, О. Д. Теоретико-прикладні основи формування здоров'язбережувальної освіти школярів в системі впровадження технології «Навчання у русі» / О. Д. Дубогай // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – Вип. 3 К (84). – С. 162-165.
8. Дубогай, О. Д. Технологія «навчання у русі» в системі інноваційного здоров'язбереження учнів початкових класів / О. Д. Дубогай // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. - Вип. 3К (97). - С. 185-189.
9. Закон України Про фізичну культуру і спорт. Документ 3808-ХІІ, чинний, поточна редакція — Редакція від 16.07.2019, підстава - [2704-VIII](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12) Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
10. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
11. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.
12. Круцевич, Т. Ю. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку / Т. Ю. Круцевич, О. Б. Іванік, Л. І. Погасій // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. - Вип. 2 (108). - С. 95-99.

13. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
14. 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.
15. 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.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
17. Москаленко Н. В. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників / Н. В. Москаленко, Д. С. Єлісеєва // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. - Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1 (70) 16. - С. 108-113
18. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
19. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Вінниця, 2003. – 130 с.
20. Саїнчук М. М. Декларативність та реальність реалізації оздоровчого цілепокладання фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах / М. Саїнчук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2018. – № 1. – С 72–77.
21. 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.
22. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
23. 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.
24. 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.
25. 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.
26. УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова

- активність - здоровий спосіб життя — здорова нація". Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
27. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
 28. 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.
 29. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів: практикум / Б. М. Шиян. – Л. : Світ, 1993. – 184 с.
 30. 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.
 31. 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.
 32. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМЮ, 1996. – 220 с.
 33. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. / Шиян Б. М., Папуша В. Г. - Тернопіль : Збруч, 2000. - 183 с.

Допоміжна

1. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. - К.: Вид. дім "Шкіль. світ": Вид. Л.Галіцина, 2005.- 112с.-(Б-ка "Шкіль. світу).
2. Круцевич Т. Ю. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України / Т. Ю. Круцевич, М. М. Сяйчук, Р. В. Підлетейчук // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2018. – № 1.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 248 с.
4. Лєко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молода спортивна наука України – Львів, 2004, Т3. – С.198-205.
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: проект. – „Спортивна газета”, 4 грудня 2003.
6. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація”. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/541-2018-%D1%80>
7. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація” на 2019 рік. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-planu-zahodiv->

[shchodo-realizaciyi-nacionalnoyi-strategiyi-z-ozdorovchoyi-ruhovoyi-aktivnosti-v-ukrayini-na-period-do-2025-roku-ruhova-aktivnist-zdorovij-sposib-zhittya-zdorova-naciya-na-2019-rik](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016)

8. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
9. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва, ФиС, 1978.
10. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
11. 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.

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. Предмет ТіМФВ 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 ХІХ - перша половина ХХ ст.).
5. Система фізичного виховання (ФВ) як поняття теорії фізичного виховання.
6. Чинники, що зумовлюють виникнення і функціонування фізичного виховання.
7. Специфічність завдань фізичного виховання.
8. Освітні завдання.
9. Оздоровчі завдання.
10. Виховні завдання.
11. Сутність змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання.
12. Загальні (соціальні) принципи ФВ.
13. Педагогічні (дидактичні) принципи фізичного виховання.

14. Специфічні принципи ФВ.
15. Взаємозв'язки між завданнями і принципами фізичного виховання, як складовими даного педагогічного процесу.
16. Засоби фізичного виховання як складові педагогічного процесу.
17. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання, та ознак цих класифікацій.
18. Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.
19. Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини.
20. Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навиків.
21. Класифікація вправ за структурою рухів. В цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні і змішані.
22. Класифікація вправ, побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп.
23. Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.
24. Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь в роботі.
25. Класифікація вправ за інтенсивністю роботи.
26. Природні сили природи і гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання.
27. Методи фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу.
28. Визначення «метод», «методичний прийом», «поняття методика», «методичний підхід», «методичний напрям».
29. Принципова схема (структура) послідовності дій при розвитку рухових якостей в процесі різних форм фізичного виховання (групи загальної фізичної підготовки, групи здоров'я, спортивні секції і т.п.)
30. Аналіз підходів до класифікації методів фізичного виховання, аналіз критеріїв та ознак цих класифікацій.
31. Практичні методи (методи вправляння).
32. Методи використання слова.
33. Методи демонстрації.
34. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання.
35. Особливості виховання волевих якостей у процесі фізичного виховання.
36. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання.
37. Характеристика рухових умінь та навичок і закономірності їх формування.
38. Методи навчання руховим діям (метод навчання вправ загалом; метод навчання вправ по частинах; метод підвідних вправ).
39. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини.
40. Види сили.
41. Засоби удосконалення сили.
42. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.

43. Засоби удосконалення швидкості.
44. Загальна характеристика витривалості.
45. Види витривалості.
46. Засоби виховання витривалості.
47. Загальна характеристика гнучкості.
48. Чинники, що зумовлюють прояви гнучкості
49. Засоби удосконалення гнучкості.
50. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини.
51. Методика розвитку та удосконалення рухових якостей.
52. Методика розвитку максимальної сили
53. Методика розвитку вибухової сили
54. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій
55. Методика вдосконалення швидкості циклічних рухів
56. Методика вдосконалення швидкості ациклічних рухових дій
57. Методика вдосконалення загальної витривалості
58. Методика вдосконалення швидкісної витривалості
59. Методика вдосконалення силової витривалості
60. Методика розвитку гнучкості
61. Методика удосконалення спритності.
62. Сутність поняття „управління” в теорії фізичного виховання (ФВ).
63. Необхідні умови управління ФВ.
64. Моделювання у ФВ.
65. Прогнозування у ФВ.
66. Алгоритм програмування занять фізичними вправами.
67. Визначення раціонального рухового режиму.
68. Контроль у фізичному вихованні.
69. Мета та завдання ФВ.
70. Основні напрямки ФВ дорослого населення.
71. Розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами.
72. Місце ФВ в системі професійної освіти та виховання студентської молоді.
73. Методичні особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні.
74. Методичні особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні.
75. Сучасні підходи до організації позанавчальних форм ФВ студентів у ЗВО.
76. Організація процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в вищих навчальних закладах.
77. Засоби і методи, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни „Фізичне виховання” у спеціальному навчальному відділенні.
78. Особливості методики і організації заняття з фізичного виховання у студентів спеціального навчального відділення.
79. Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях в стані здоров'я.
80. Особливості методики занять з ФВ студентів з різними захворюваннями.
81. Основні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання у ЗВО.

82. Основні напрямки діяльності спортивних клубів у ЗВО.
83. Основні напрямки діяльності студентських фізкультурно-оздоровчих центрів у ВНЗ.
84. Основні форми фізичного виховання дітей дошкільного віку.
85. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
86. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками.
87. Мета, завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
88. Характеристика засобів і методів, що використовуються у процесі навчання рухових дій дітей дошкільного віку.
89. Планування навчального матеріалу з фізичної культури для дошкільнят.
90. Контроль за процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку.