

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

**«Теорія і методика фізичного виховання
дорослого населення»**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 01 «Освіта/Педагогіка»

Спеціальність – 017 фізична культура і спорт

Освітня програма – Фізична культура різних груп населення

Кількість кредитів – 3 (90 год.), із них для студентів очної форми навчання: аудиторних – 30 год.; самостійної роботи студента – 60 год.; для студентів заочної форми навчання: аудиторних - 10 год., самостійної роботи - 80 год.

Форма навчання – денна, заочна

Рік підготовки – 3, семестр – 5

Компонент освітньо-наукової програми – обов'язкова.

Матеріал поділено на 1 модуль, виокремлено 2 змістові модулі. Вид контролю - залік.

Керівник курсу



Ріпак Мар'яна Олексіївна - доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Контактна інформація:

Адреса: Львів, 79007, вул. Костюшка, 11, ЛДУФК імені Івана Боберського, авд. 201, тел. (032)2603257,

e-mail: m.ripak.27@gmail.com

Консультації: вівторок, четвер 15:00-16:00, авд. 201

Опис дисципліни

©Ріпак М.О.

©Кафедра ТiМФК

Курс «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» розроблено з урахуванням вимог до змісту підготовки фахівців галузі 01 Освіта, спеціальності 017 фізична культура і спорт (освітня програма «Фізична культура різних груп населення»).

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» є формування у студентів знань для вирішення проблемних професійних завдань у галузі фізичного виховання і спорту, формування широкої наукової ерудиції та розвиток здібностей творчого теоретичного мислення.

У результаті вивчення курсу «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» студенти повинні **знати**: особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях; документи планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти; мету і завдання ФВ дорослого населення; основні напрями ФВ дорослого населення; цілі і стратегію управління процесом ФВ дорослих; особливості реалізації принципів ФВ; особливості методики ФВ осіб різного віку; засоби і методи контролю у ФВ дорослого населення.

Студенти повинні **вміти**: творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання дорослого населення при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових та індивідуальних відмінностей дорослих; вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання; оцінювати і аналізувати рівень рухової активності дорослих; формувати у дорослого населення систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, навички ведення здорового способу життя; орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання дорослого населення.

Пререквізити. Вивчення цієї дисципліни базується на знаннях з курсів анатомії, фізіології, біохімії, педагогіки, психології, кінезіології, основи медичних знань та інших курсів.

Постреквізитів не існує. Студенти здобудуть компетентності, важливі для професійної кваліфікації здобувачів рівня освіти бакалавр.

Навчальний контент

| № | Теми | Результати навчання | Зміст практичних робіт | Форма контролю | Література |
|---|---|--|--|---|---------------------------|
| 1 | <p>Мета, завдання та особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція, • Семинар (робота в малих групах або «Акваріум»), • Самостійна робота студентів | <p>Знати мету і завдання фізичного виховання студентів; завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами; особливості організації процесу ФВ студентів; основні напрямки діяльності кафедри ФВ у ЗВО.</p> | <p>Ознайомитись із завданнями ФВ студентів та завданнями позанавчальної роботи з ФВ студентів; особливостями організації процесу ФВ студентів; основними напрямками діяльності кафедри ФВ у ЗВО.</p> | <p>Записи в зошиті, виступ з доповіддю</p> | <p>2, 3, 5, 8, 12, 15</p> |
| 2 | <p>Методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція • Семинар (ділова гра, або «Мікрофон», або робота в парах), • Самостійна робота студентів | <p>Знати методичні особливості навчальних занять в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділенні; основні напрямки діяльності спортивних клубів у ЗВО; засоби і методи, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні; особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціального навчального відділення; періоди ФВ студентів СНВ.</p> | <p>Ознайомитися із особливостями навчання студентів у різних навчальних відділеннях</p> | <p>Виступ з доповіддю, участь в обговоренні</p> | <p>11, 12, 15, 25</p> |
| 3 | <p>Планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.</p> | <p>Знати роль планування у процесі ФВ студентів; документи планування процесу ФВ у ЗВО; роль педагогічного контролю у процесі</p> | <p>Підготувати інформацію про документи планування, а також види контролю, які використовуються у процесі</p> | <p>Виступ з доповіддю, участь в обговоренні</p> | <p>12, 16</p> |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція • Семінар («Акваріум», або «Мозковий штурм»), • Самостійна робота студентів | ФВ студентів; види педагогічного контролю у процесі ФВ студентів; методи педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. | ФВ студентів. | | |
| 4 | <p>Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Семінар (доповідь-візуалізація, або ділова гра, або «Мікрофон», або робота в парах), • Самостійна робота студентів | Знати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, зміст фітнес-програм. | Підготувати реферат або презентацію «Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів». | Реферат, презентація | 4, 6, 9, 12, 13, 14, 20, 21, 28 |
| 5 | <p>Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція, • Семінар (дискусія у вигляді ток-шоу), • Самостійна робота студентів | Знати вікову періодизацію дорослих; мету та завдання ФВ дорослого населення; основні напрямки ФВ дорослого населення; розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами. | Ознайомитись із завданнями ФВ дорослих та основними напрямками ФВ дорослого населення, вміти їх характеризувати. | Конспект, виступ із доповіддю | 1, 6, 9, 12, 22, 23, 26, 27, 29 |
| 6 | <p>Особливості методики розвитку фізичних якостей дорослих.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція • Семінар («Акваріум», або «Мозковий штурм»), • Самостійна робота студентів | Знати особливості розвитку рухових якостей в перший період зрілого віку, другий період зрілого віку; особливості розвитку рухових якостей в похилому та старшому віці. | Ознайомитися з методикою розвитку фізичних якостей у різні вікові періоди. | Записи в зошиті, виступ з доповіддю ю | 7, 16, 17, 24, 30, 32 |
| 7 | Особливості методики | Знати, як відбувається | Підготувати презентацію або | Конспект, | 3, 19, 20, 30, |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---------------------------|
| | <p>навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація принципів ФВ у роботі з дорослим населенням.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція (прес-конференція), • Семінар («Незакінчені речення»), • Самостійна робота студентів | <p>формування мотивації до рухової активності у дорослих; формування ФК знань у дорослих; формування техніки фізичних вправ у дорослих; як відбувається реалізація загальних, дидактичних, специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.</p> | <p>конспект заняття із комплексами вправ для людей різного віку.</p> | <p>презентація, участь в обговоренні</p> | <p>31</p> |
| 8 | <p>Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція • Семінар («Акваріум», або «Мозковий штурм»), • Самостійна робота студентів, • Тестування (Moodle) | <p>Знати значення контролю у фізичному вихованні дорослих; контрольні якісні показники фізичної культури дорослих; лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих; самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.</p> | <p>Підготувати доповідь про методiku самоконтролю у ФВ дорослих.</p> | <p>Конспект, участь в обговоренні, тестування</p> | <p>10, 12, 14, 17, 18</p> |

Літературні джерела

Основна

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андреева. – К., 2014. – 280 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
3. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов // Учеб. пособие для институтов и факультетов физ. культ. и спорта. – Донецк, 2001. – 67 с.
4. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : [монографія] / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
5. Збірник «Україна спортивна – 2015» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/26806> (дата звернення 11.10.2016).
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
7. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
9. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. - Луцьк : Вежа, 2000. - 248 с.
10. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О. та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 132 с.
11. Сергієнко В. М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 164 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
13. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викл. і студ. / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
14. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
15. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОІНУ, 2003, 33 с.

16. 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.

17. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

Допоміжна

18. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2017. - С. 42-46.

19. Гакман А.В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку // Молодий вчений, 2018. - № 3.3. (55.3). С. 34-38.

20. Драпінська Л. Особливості застосування шейпінг-технологій у рекреаційних заняттях з різними верствами населення / Л. Драпінська, В. Семенюк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. XI Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК, 2018. – С. 158–161.

21. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні / М. Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С. 9-16.

22. Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х.; Л., 2003. – №16. – С. 3-16.

23. Жданова О.М. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С.208-214.

24. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ-Вінниця, 2001. – С. 20-22.

25. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. - Харків, 2003. - 24 с.

26. Куриш Н. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов'язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку / Н. Куриш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2011.

27. Ляховець Л. Організація активного дозвілля за місцем проживання в системі фізичного виховання дорослого населення / Лариса Ляховець, Надія Степчук // Історичні, теоретико-методичні, медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р.). – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т. – 2016. – С. 47–55.

28. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.

29. Павлова Ю. О. Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 53–56. – doi:10.15391/sns.v.2016-1.009.

30. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264-269.

31. Солодовіченко О. Є. Режими рухової активності для жінок 36-55 років з малорухливим характером праці: Автореф. дис... канд. наук ФВ і С: 24.00.02 / УДУФВіС / О. Є. Солодовіченко. – К., 1997. – 24 с.

32. Сорокіна С.О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами / С. О. Сорокіна, Т. І. Кудряшова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 123–125.

Політика щодо академічної доброчесності

Плагіат та інші форми нечесної роботи недопустимі. При запозиченні інформації – обов'язково послатися на джерело. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та заліку заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Moodle).

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Роботи, які здаються із запізненням без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання лекційних та семінарських занять здійснюється протягом двох тижнів з моменту пропуску заняття або отримання незадовільної оцінки на занятті. Перескладання модуля відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Перескладання заліку відбувається із дозволу деканату.

Політика щодо відвідування

Відвідування лекційних, семінарських занять є обов'язковим. У разі пропуску 1/3 занять студент **не допускається** до підсумкового контролю. Для студентів, що навчаються за індивідуальним планом, перелік завдань і час їх

здавання затверджуватиметься індивідуально. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, підготовка або участь у змаганнях) навчання може відбуватись *в он-лайн формі* за погодженням із керівником курсу.

Політика оцінювання

Умови допуску до підсумкового контролю

- відвідування (або відпрацювання) усіх занять;
- наявність конспекту лекції чи самопідготовки;
- активна і продуктивна участь у семінарських заняттях (відповіді на запитання, доповнення);
- складання підсумкових тестів.
- вчасне виконання домашніх завдань.

Студент може отримати додаткові бали за участь у конференціях, конкурсах і олімпіадах, за публікування наукових статей.

Система оцінювання та вимоги

Загальна система оцінювання курсу. Участь в заняттях впродовж семестру складає 100% від загальної оцінки. Залік – усний згідно з переліком питань.

Лекційні заняття. Лекції проходять у мульти-медіа супроводі. Проте презентації не будуть доступними для ознайомлення після лекційного заняття. Тому важливо робити записи під час лекційних занять. Це дозволить запам'ятати ключові деталі. Що найважливіше – дозволить зосередитися на найважливішій інформації, уважніше слухати і критично сприймати подану інформацію. Нотатки не повинні бути надто детальними. Вони повинні бути достатніми для відтворення інформації у пам'яті після лекції. Якщо ви не робили нотаток під час лекції, то очікую, що ви їх зробите під час самостійного вивчення конкретної теми. Тексти лекцій представлені в репозитарії (бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20063>).

Семінарські заняття. На семінарських заняттях обов'язково мати зошит, ручку. Для якісного засвоєння навчального контенту семінару важливо вчасно виконати домашні письмові завдання (до відповідної теми). Розраховую на попередню підготовку до розгляду навчальних питань, активну участь під час їх обговорення, написання контрольної роботи.

Вимоги до домашніх робіт. Завдання для домашніх завдань, вимоги до них та терміни їх подання оголошують наприкінці кожної лекції. Вони подані у

методичному посібнику (репозитарій бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5047>).

Розподіл балів, які отримують студенти

| Критерії оцінки | Модуль 1 |
|--|------------------------|
| | Максимальна сума балів |
| Активність студента на занятті: виступи, доповнення, участь у диспутах (0-5 бала за заняття) | 40 |
| Підготовка презентації (24 бали) | 24 |
| Підсумкова контрольна робота, тестування | 20 |
| Реферат | 16 |
| Максимальна сума за модуль | 100 |

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 |

Завдання для підсумкового контролю

1. Мета та завдання фізичного виховання студентської молоді.
2. Місце фізичного виховання в системі професійної освіти та виховання студентської молоді.
3. Особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.
4. Характеристика контингенту і спрямованості процесу фізичного виховання зі студентами основного відділення.
5. Характеристика контингенту і спрямованості процесу фізичного виховання зі студентами спортивного відділення.
6. Характеристика контингенту і спрямованості процесу фізичного виховання зі студентами спеціального відділення.
7. Специфіка засобів і методів, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні.
8. Особливості застосування засобів і методів в процесі фізичного

©Ріпак М.О.

©Кафедра ТіМФК

- виховання студентів.
9. Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес ЗВО.
 10. Структура, зміст, класифікація фітнес-програм.
 11. Роль планування у процесі фізичного виховання студентів.
 12. Роль педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів.
 13. Самоконтроль у фізичному вихованні студентів
 14. Структура та особливості змісту діючої базової програми з фізичного виховання у ЗВО.
 15. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів і шляхи їх вирішення.
 16. Особливості самостійних занять фізичними вправами студентської молоді.
 17. Характеристика «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
 18. Вікова періодизація дорослих.
 19. Стратегія управління процесом фізичного виховання людини.
 20. Мета та завдання фізичного виховання дорослого населення.
 21. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення та їх характеристика.
 22. Особливості розвитку рухових якостей в осіб зрілого віку.
 23. Особливості розвитку рухових якостей в осіб старшого віку.
 24. Особливості розвитку рухових якостей в осіб похилого віку.
 25. Особливості мотивації до рухової активності в осіб молодіжного віку.
 26. Особливості мотивації до рухової активності в осіб зрілого віку.
 27. Особливості мотивації до рухової активності в осіб похилого віку.
 28. Особливості фізкультурних знань в осіб молодіжного віку.
 29. Особливості фізкультурних знань в осіб зрілого віку.
 30. Особливості фізкультурних знань в осіб похилого віку.
 31. Особливості методики навчання руховим діям осіб зрілого віку.
 32. Особливості методики навчання руховим діям осіб похилого віку.
 33. Реалізація принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
 34. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
 35. Види контролю у фізичному вихованні дорослих.
 36. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.
 37. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб молодіжного віку.
 38. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб зрілого віку.
 39. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб похилого віку.
 40. Градація рівнів фізичного стану дорослих.

Електронне навчання в системі MODLE

Спілкування та отримання допомоги

Робочий час

Будь ласка, приходьте поговорити з нами, якщо у вас є питання щодо проблем. Заплановані робочі години - найкращий час для зустрічі з нами, але ми можемо домовитись про зустрічі зі студентами, які не можуть зустрітись протягом цих годин. Офісні години доцента Ріпак М.О. - четвер з 14:15 до 15:30.

Технічні питання щодо курсу будуть оголошені протягом першого тижня заняття.

Веб-сайт електронної пошти та курсових робіт

Очікується, що студенти матимуть доступ до електронної пошти та часто перевірятимуть її. Ми будемо використовувати електронну пошту, щоб надсилати оголошення в клас за потребою. Я настійно віддаю перевагу електронному листу по телефону як засобу спілкування про курс. Якщо щось про курс вирішено по телефону або особисто, я можу попросити вас звернутися до електронного листа, що підтверджує нашу розмову. Навчальний план, слайди лекцій, які прочитані та інша відповідна інформація буде зберігатися на веб-сайті курсової роботи. Будь ласка, повідомте технічну допомогу або мене, якщо на веб-сайті курсу є технічні проблеми з матеріалом, інакше ми вважатимемо, що всі студенти мають доступ до читання та інших матеріалів курсу.

Головними формами роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» є: лекційні, семінарські заняття та самостійна робота студентів, яка передбачає крім самопідготовки, написання конспектів, підготовка реферату, презентації.

| № | Теми | Питання | Література |
|---|--|--|--------------------|
| 1 | Мета, завдання та особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. | Соціально-психологічний портрет студентської молоді. Мета і завдання фізичного виховання студентів. Завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами. Особливості організації процесу ФВ студентів. Основні напрямки діяльності кафедри ФВ у ЗВО. | 2, 3, 5, 8, 12, 15 |
| 2 | Методичні основи | Методичні особливості навчальних занять в основному | 11, 12, 15, 25 |

©Ріпак М.О.

©Кафедра ТiМФК

| | | | |
|---|---|---|---------------------------------|
| | фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях. | навчальному відділенні. Методичні особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні. Основні напрямки діяльності спортивних клубів у ЗВО. Організація процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям у ЗВО. Засоби і методи, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціального навчального відділення. Періоди ФВ студентів СНВ. | |
| 3 | Планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. | Роль планування у процесі ФВ студентів. Документи планування процесу ФВ у ЗВО. Роль педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. Види педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. Методи педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. | 12, 16 |
| 4 | Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. | Поняття про фізкультурно-оздоровчі технології. Класифікація фітнес-програм. Характеристика фітнес-програм. | 4, 6, 9, 12, 13, 14, 20, 21, 28 |
| 5 | Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення. | Вікова періодизація дорослих. Мета та завдання ФВ дорослого населення. Основні напрямки ФВ дорослого населення. Розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами. | 1, 6, 9, 12, 22, 23, 26, 27, 29 |
| 6 | Особливості методики розвитку фізичних якостей дорослих. | Особливості розвитку рухових якостей в перший період зрілого віку. Особливості розвитку рухових якостей в другий період зрілого віку. Особливості розвитку рухових якостей в похилому віці. Особливості розвитку рухових якостей в старшому віці. | 7, 16, 17, 24, 30, 32 |
| 7 | Особливості методики | Формування мотивації до рухової активності у дорослих. | 3, 19, 20, 30, 31 |

| | | | |
|---|--|---|--------------------|
| | навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація принципів ФВ у роботі з дорослим населенням. | Формування ФК знань у дорослих. Формування техніки фізичних вправ у дорослих. Реалізація дидактичних принципів ФВ в роботі з дорослими. Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими. Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими. | |
| 8 | Контроль у фізичному вихованні дорослого населення. | Значення контролю у фізичному вихованні дорослих. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих. | 10, 12, 14, 17, 18 |