

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Кафедра теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (код ОК 14)

Ступінь вищої освіти	перший (бакалаврський)
Освітньо-професійна програма	фізичне виховання і спорт у Збройних силах України
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	загальна підготовка
Статус навчальної дисципліни	обов'язкова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

2

Робоча програма навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” (далі – ТМФВ) циклу загальної підготовки розроблена для підготовки курсантів на першому (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

Протокол від “29” серпня 2024 року № 2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма здобуття освіти	заочна форма
Кількість кредитів – 6 кредити ECTS. Загальна кількість годин – 180 годин. Для денної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 120 год.; кількість годин самостійної роботи – 60 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу загальної підготовки, обов’язкова	
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
		1-й	
		Півріччя	Навчальний збір
		I, II	-
		2-й	
		Півріччя	Навчальний збір
		I, II	-
		Лекції, год.	
		40	-
		Семінарські заняття, год.	
		20	-
		Групові заняття, год.	
		20	-
		Практичні заняття, год.	
		34	-
		Групові вправи, год.	
		-	-
	освітній ступінь – бакалавр	Самостійна робота, год.	
		60	-
		Індивідуальні завдання: - год.	
		Підсумковий контроль, год.: Залік – 2, Екзамен – 4	

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни ТМФВ є: формування у військових фахівців професійних знань та вмінь з ТМФВ для Збройних Сил України, інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб, а також професійних компетентностей, необхідних для подальшої ефективної діяльності у сфері фізичної культури та спорту.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни ТМФВ:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;

- здатність працювати в команді;

- здатність планувати та управляти часом;

- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;

- здатність бути критичним і самокритичним;

- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;

- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;

- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

- здатність до безперервного професійного розвитку.

2.3. Заплановані результати навчання:

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;

- спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;

використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

Курсант повинен бути спроможний:

застосовувати: базові педагогічні знання з ТМФВ в професійній діяльності; керівні документи з організації фізичної підготовки у Збройних Силах України; сучасні методик з фізичного вдосконалення військових фахівців, різні форми та засоби і методи фізичного виховання для вирішення широкого кола завдань.

аналізувати: суспільні процеси у сфері фізичної культури і спорту; досвід організації фізичного виховання іноземних держав та впроваджувати у підпорядковані підрозділи; вплив фізичної активності на психічний стан людини, її емоції, розвиток волевих якостей, формування позитивної мотивації до занять спортом; різні педагогічні підходи та методи, які використовуються в фізичному вихованні; різні типи тренувальних програм, які використовуються для розвитку різних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості тощо), та їх вплив на організм людини;

оцінювати: рухову активність людини та її фізичний стан; рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб різного віку; активності курсантів та військовослужбовців під час занять з фізичної підготовки та їх ставлення до здорового способу життя.

розробляти: плани занять, програми тренувань; навчальні матеріали та інноваційні методики.

тренувань; навчальні матеріали та інноваційні методики з ТМФВ.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

а) денна форма здобуття освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них		У т. ч. за видами навчальних занять						Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1 курс											
I півріччя											
Тема 1. Історичні аспекти інституціоналізації фізичного виховання та спорту: глобальний та український контекст.	26	20	6	10	10	-	-	-	-	-	
Тема 2. Загальнотеоретичні основи фізичного виховання.	12	8	4	4	4	-	-	-	-	-	
Тема 3. Засоби та методи фізичного виховання.	14	10	4	6	4	-	-	-	-	-	
Залік	4	2	2	-	-	-	-	-	-	2	
Всього за I півріччя	56	40	16	20	18	-	-	-	-	2	
II півріччя											
Тема 4. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ.	16	12	4	4	4	-	4	-	-	-	

1										
Тема 5. Теорія і методика розвитку фізичних якостей/здібностей.										
Всього за II півріччя										
Всього за 1 курс										
2 курс										
I півріччя										
Тема 6. Теорія і методика фізичного виховання населення різних вікових груп і стану здоров'я.										
Всього за I півріччя										
II півріччя										
Тема 7. Фітнес технології у фізичному вихованні.										
Тема 8. Теоретичні основи управління фізичним вихованням. Прогнозування занять та контроль у фізичному вихованні.										
Екзамен										
Всього за II півріччя										
Всього за 2 курс										
Всього за навчальну дисципліну										

3.2. Зміст навчальної дисципліни

а) денна форма здобуття освіти

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
1	2	3	4	5	6	7	8
		56	40	16	І півріччя I курсу (1 семестр)		
		26	20	6	Тема 1. Історичні аспекти інституціоналізації фізичного виховання та спорту: глобальний та український контекст.		
1.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Ігрова та фізична культура в первісному суспільстві та античності (греко-римській цивілізації). 1. Інституціоналізація тіловиховання. 2. Ігрова та рухова культура шумерської цивілізації. 3. Ігрова та рухова культура єгипетської цивілізації. 4. Ігрова та рухова культура цивілізації Древньої Азії. 5. Ігрова та рухова культура Мезоамерики. <u>Самостійна робота:</u> Ігрова та фізична культура в первісному суспільстві та античності (греко-римській цивілізації).	Мультимедійний проєктор, комп'ютер	[2, 5, 26, 29]
2.	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 2. Ігрова та фізична культура в первісному суспільстві та античності (греко-римській цивілізації). 1. Інституціоналізація тіловиховання. 2. Ігрова та рухова культура шумерської цивілізації. 3. Ігрова та рухова культура єгипетської цивілізації. 4. Ігрова та рухова культура цивілізації Древньої Азії.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 5, 26, 29]

1	2	3	4	5	6			7	8
					5. Ігрова та рухова культура Мезоамерики. 4. Панелінські ігри.				
3.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 3. Ігрова та фізична культура в первісному суспільстві та античності (греко-римській цивілізації). 1. Панелінські ігри. Олімпійські ігри. 2. Атенська та спартанська системи тіловиховання. 3. Давньоримські видовища. Гладіаторські бої. <u>Самостійна робота:</u> Ігрова та фізична культура в первісному суспільстві та античності (греко-римській цивілізації)			Мультимедійний проєктор, комп'ютер	[2, 5, 26, 29]
4.	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 4. Ігрова та фізична культура в первісному суспільстві та античності (греко-римській цивілізації). 1. Панелінські ігри. Олімпійські ігри. 2. Атенська та спартанська системи тіловиховання. 3. Давньоримські видовища. Гладіаторські бої.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 5, 26, 29]
5.	Л	4	2	-	Тема 1. Заняття 5. Фізична культура Середньовіччя-Нового Часу 1. Фізична культура в різні періоди Середньовіччя. Лицарська система фізичного виховання. 2. Фізична культура Візантійської імперії, епохи Ренесансу та Просвітництва. 3. Розвиток систем фізичного виховання XVIII–XIX ст. А) Особливості французької системи фізичного виховання. Б) Особливості німецької системи фізичного виховання. В) Особливості шведської системи фізичного виховання. Г) Особливості сокільської системи фізичного виховання.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 5, 26, 29]
6.	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 6. Фізична культура Середньовіччя-Нового Часу 1. Фізична культура в різні періоди Середньовіччя. Лицарська система фізичного виховання. 2. Фізична культура Візантійської імперії, епохи Ренесансу та Просвітництва. 3. Розвиток систем фізичного виховання XVIII–XIX ст. А) Особливості французької системи фізичного виховання. Б) Особливості німецької системи фізичного виховання. В) Особливості шведської системи фізичного виховання. Г) Особливості сокільської системи фізичного виховання.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 5, 26, 29]
7.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 7. Особливості ігрової та фізичної культури на праукраїнських землях і в Україні залежній.			Мультимедійний проєктор,	[16, 23]

1	2	3	4	5	6	7	8
					1. Ігрова та фізична культура докиївської та Київської Русі. 2. Ігрова та фізична культура Козацтва. 3. Спортивно-руханкові товариства України залежної. 4. Радянська фізична культура. <i>Самостійна робота:</i> Особливості ігрової та фізичної культури на праукраїнських землях і в Україні залежній.	комп'ютер	
8.	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 8. Особливості ігрової та фізичної культури на праукраїнських землях і в Україні залежній. 1. Ігрова та фізична культура докиївської та Київської Русі. 2. Ігрова та фізична культура Козацтва. 3. Спортивно-руханкові товариства України залежної. 4. Радянська фізична культура.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[16, 23]
9.	Л	2	2		Тема 1. Заняття 9. Система фізичного виховання та спорту незалежної України. 1. Пострадянський бекграунд фізичної культури в Україні. 2. Особливості функціонування фізичного виховання в Україні. 3. Нормативні документи у системі фізичного виховання в Україні. 4. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". 5. Єдина спортивна класифікація України. Спортивні звання та спортивні розряди. <i>Самостійна робота:</i> Система фізичного виховання та спорту незалежної України.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[16, 23]
10.	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 10. Система фізичного виховання та спорту незалежної України. 1. Пострадянський бекграунд фізичної культури в Україні. 2. Особливості функціонування фізичного виховання в Україні. 3. Нормативні документи у системі фізичного виховання в Україні. 4. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". 5. Єдина спортивна класифікація України. Спортивні звання та спортивні розряди.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[3, 16, 23]
		12	8	4	Тема 2. Загальнотеоретичні основи фізичного виховання.		

1	2	3	4	5	6	7	8
11.	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Вступ у теорію і методику фізичного виховання. 1. ТМФВ як галузь знань. 2. Історичні етапи ТМФВ. 3. Принципи системи фізичного виховання. 4. Категорійно-поняттєвий апарат ТМФВ. <u>Самостійна робота:</u> Вступ у теорію і методику фізичного виховання.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[14, 19-20]
12.	С	2	2	-	Тема 2. Заняття 2. Вступ у теорію і методику фізичного виховання. 1. ТМФВ як галузь знань. 2. Історичні етапи ТМФВ. 3. Принципи системи фізичного виховання. 4. Категорійно-поняттєвий апарат ТМФВ.	Друковані матеріали	[14, 19-20]
13.	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 3 Міждисциплінарний науковий фундамент фізичного виховання (наукові теорії фізичного виховання). 1. Теорія вікового розвитку. 2. Теорія стомлення і відновлення. 3. Теорія адаптації. 4. Теорія функціональних резервів. 5. Теорія мотиваційної діяльності. <u>Самостійна робота:</u> Міждисциплінарний науковий фундамент фізичного виховання (наукові теорії фізичного виховання).	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[14, 19-20]
14.	С	2	2		Тема 2. Заняття 4 Міждисциплінарний науковий фундамент фізичного виховання (наукові теорії фізичного виховання). 1. Теорія вікового розвитку. 2. Теорія стомлення і відновлення. 3. Теорія адаптації. 4. Теорія функціональних резервів. 5. Теорія мотиваційної діяльності.	Друковані матеріали	[2-3, 5, 16, 23, 26, 29]
		14	10	4	Тема 3. Засоби та методи фізичного виховання.		
15.	Л	4	2	2	Тема 3. Заняття 1. Засоби фізичного виховання. 1. Поняття про засоби фізичного виховання. 2. Чинники впливу на ефективність фізичних вправ. 3. Класифікація фізичних вправ. 4. Зміст і форма фізичних вправ.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[8, 14, 19-20, 25, 27]

1	2	3	4	5	6		7	8
					<u>Самостійна робота:</u> Засоби фізичного виховання.			
16.	С	2	2	-	Тема 3. Заняття 2. Засоби фізичного виховання. 1. Поняття про засоби фізичного виховання. 2. Чинники впливу на ефективність фізичних вправ. 3. Класифікація фізичних вправ. 4. Зміст і форма фізичних вправ.		Друковані матеріали	[8, 14, 19-20, 25, 27]
17.	Л	4	2	2	Тема 3. Заняття 4. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. 1. Поняття про техніку фізичних вправ. 2. Компоненти техніки фізичних вправ. 3. Характеристика рухів фізичних вправ. <u>Самостійна робота:</u> Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[14, 19-20]
18.	С	2	2	-	Тема 3. Заняття 6. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. 1. Поняття про техніку фізичних вправ. 2. Компоненти техніки фізичних вправ. 3. Характеристика рухів фізичних вправ.		Друковані матеріали	[14, 19-20, 25]
19.	Л	2	2	-	Тема 3. Заняття 7. Методи фізичного виховання. 1. Основні поняття методів фізичного виховання. 2. Класифікація методів фізичного виховання.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[14, 19-20]
20.	3	4	2	2	Залік.		Друковані матеріали	[14, 19-20]
		44	30	14	II півріччя I курсу (2 семестр)			
		16	12	4	Тема 4. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ.			
21.	Л	4	2	2	Тема 4. Заняття 1. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ. 1. Загальна характеристика фізичного навантаження. 2. Ефекти фізичних вправ. 3. Загальна характеристика «внутрішньої» сторони фізичного навантаження. 4. Загальна характеристика «зовнішньої» сторони фізичного навантаження. 5. Відпочинок у процесі виконання фізичних вправ. <u>Самостійна робота:</u> Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[14, 19-20, 27]
22.	С	4	4	-	Тема 4. Заняття 2. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ.		Друковані	[14, 19-20,

1	2	3	4	5	6	7	8
					1. Загальна характеристика фізичного навантаження. 2. Характеристика ефектів фізичних вправ. 3. Характеристика обсягу фізичного навантаження. 4. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження. 5. Загальна характеристика «внутрішньої» сторони фізичного навантаження. 6. Відпочинок у процесі виконання фізичних вправ (типи інтервалів відпочинку).	матеріали	27]
23.	Л	4	2	2	Тема 4. Заняття 3. Методи контролю фізичних навантажень у практиці фізичного виховання. 1. Загальна характеристика методів контролю фізичного навантаження. 2. Контроль фізичних навантажень за різними показниками. <u>Самостійна робота:</u> Методи контролю фізичних навантажень у практиці фізичного виховання.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[14, 19-20, 27]
24.	ПЗ	4	4	-	Тема 4. Заняття 4. Методи контролю фізичних навантажень у практиці фізичного виховання. 1. Загальна характеристика методів контролю фізичного навантаження. 2. Контроль фізичних навантажень за різними показниками.	Друковані матеріали	[14, 19-20, 27]
		28	18	10	Тема 5. Теорія і методика розвитку фізичних якостей/здібностей.		
25.	Л	2	2	-	Тема 5. Заняття 1. Загальна характеристика фізичних якостей. 1. Поняття «фізичні якості» в теорії і методиці фізичного виховання. 2. Явище «перенесення» фізичних якостей. 3. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. 4. Контроль за розвитком фізичних якостей.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[4, 7-8, 10-12, 14, 17-20, 23]
26.	С	2	2	-	Тема 5. Заняття 2. Загальна характеристика фізичних якостей. 1. Поняття «фізичні якості» в теорії і методиці фізичного виховання. 2. Явище «перенесення» фізичних якостей. 3. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. 4. Контроль за розвитком фізичних якостей.	Друковані матеріали	[4, 7-8, 10-12, 14, 17-20, 23]
27.	Л	2	2	-	Тема 5. Заняття 3. Теорія і методика розвитку силових якостей. 1. Загальна характеристика сили. 2. Фактори, від яких залежать силові можливості людини. 3. Засоби розвитку сили. 4. Контроль за розвитком сили.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[4, 7-8, 10-12, 14, 17-20, 23]

1	2	3	4	5	6	7	8
28.	С	2	2	-	Тема 5. Заняття 4. Теорія методика розвитку силових якостей. 1. Загальна характеристика сили. 2. Фактори, від яких залежать силові можливості людини. 3. Засоби розвитку сили. 4. Контроль за розвитком сили. 5. Комплекс вправ для розвитку силових здібностей	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[4, 7-8, 10-12, 14, 17-20, 23]
29.	Л	4	2	2	Тема 5. Заняття 5. Теорія і методика розвитку швидкості. 1. Загальна характеристика швидкості. 2. Фактори, від яких залежить швидкість людини. 3. Засоби розвитку швидкості. 4. Методика розвитку швидкості. 5. Контроль за розвитком швидкості. <u>Самостійна робота:</u> Теорія і методика розвитку швидкості.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[4, 7-8, 10-12, 14, 17-20, 23]
30.	С	2	2	-	Тема 5. Заняття 6. Теорія і методика розвитку швидкості. 1. Загальна характеристика швидкості. 2. Фактори, від яких залежить швидкість людини. 3. Засоби розвитку швидкості. 4. Методика розвитку швидкості. 5. Контроль за розвитком швидкості. 6. Комплекс вправ для розвитку швидкості.	Друковані матеріали	[4, 7-8, 10-12, 14, 17-20, 23]
31.	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 7. Теорія і методика розвитку витривалості. 1. Загальна характеристика витривалості. 2. Фактори, від яких залежить витривалість людини. 3. Засоби розвитку витривалості. 4. Методика розвитку витривалості. 5. Контроль за розвитком витривалості. <u>Самостійна робота:</u> Теорія і методика розвитку витривалості.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[4, 7-8, 10-12, 14, 17-20, 23]
32.	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 8. Теорія і методика розвитку спритності. 1. Загальна характеристика спритності. 2. Фактори, від яких залежить спритність. 3. Засоби розвитку спритності. 4. Методика розвитку спритності. 5. Контроль за розвитком спритності.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[4, 7-8, 10-12, 14, 17-20, 23]

1	2	3	4	5	6		7	8
					<i>Самостійна робота.</i> Теорія і методика розвитку спритності.			
33.	РК	6	2	4	Рубіжний контроль		Друковані матеріали	[8, 14, 19-20, 25, 27]
		30	20	10	І півріччя II курсу (3 семестр)			
34.		30	20	10	Тема 6. Теорія і методика фізичного виховання населення різних вікових груп і стану здоров'я.			
35.	Л	4	2	2	Тема 6. Заняття 1. Теорія і методика фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. 1. Вікові особливості розвитку організму дітей середнього шкільного віку. 2. Форми організації занять фізичними вправами з школярами цієї вікової групи. 3. Особливості методики фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку. 4. Вікові особливості розвитку організму дітей старшого шкільного віку. 5. Цільова спрямованість фізичного виховання з дітьми старшого шкільного віку. 6. Форми організації занять фізичними вправами з школярами цієї вікової групи. 7. Особливості методики фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку. Самостійна робота: Теорія і методика фізичного виховання дітей середнього та старшого шкільного віку.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[4, 7-8, 10-12, 14, 17-20, 23]
36.	С	2	2	-	Тема 6. Заняття 2. Теорія і методика фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. 1. Вікові особливості розвитку організму дітей середнього шкільного віку. 2. Форми організації занять фізичними вправами з школярами цієї вікової групи. 3. Особливості методики фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку. 4. Вікові особливості розвитку організму дітей старшого шкільного віку. 5. Цільова спрямованість фізичного виховання з дітьми старшого шкільного віку. 6. Форми організації занять фізичними вправами з школярами цієї вікової групи. 7. Особливості методики фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку.		Друковані матеріали	[1, 6-7, 9, 15, 21]
37.	Л	4	2	2	Тема 6. Заняття 3. Теорія і методика фізичного виховання студентів. 1. Мета і завдання фізичного виховання студентів. 2. Форми організації занять з фізичного виховання у ЗВО. 3. Особливості методики занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях. 4. Напрями організації самостійної роботи студентів з фізичної культури.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 6-7, 9, 15, 21]

1	2	3	4	5	6		7	8
					5. Система оцінки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни "Фізичне виховання". <i>Самостійна робота:</i> Теорія і методика фізичного виховання студентів.			
38.	С	2	2	-	Тема 6. Заняття 4. Теорія і методика фізичного виховання студентів. 1. Мета і завдання фізичного виховання студентів. 2. Форми організації занять з фізичного виховання у ЗВО. 3. Особливості методики занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях. 4. Напрями організації самостійної роботи студентів з фізичної культури. 5. Система оцінки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни "Фізичне виховання".		Друковані матеріали	[1, 6-7, 9, 15, 21]
39.	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 5. Основи теорії і методики фізичного виховання осіб зрілого віку. 1. Особливості фізичного стану осіб зрілого віку. 2. Чинники, що детермінують здоров'я здорових людей. 3. Норми ВООЗ щодо рухової активності осіб зрілого віку. 4. Фізичне виховання в режимі праці й побуту осіб зрілого віку. 5. Методика фізкультурно-оздоровчих, фітнес занять з особами зрілого віку. 6. Медично-педагогічний контроль за особами зрілого віку в процесі занять фізичними вправами. <i>Самостійна робота:</i> Основи теорії і методики фізичного виховання осіб зрілого віку.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 6-7, 9, 15, 21]
40.	ГЗ	2	2	-	Тема 6. Заняття 6. Основи теорії і методики фізичного виховання осіб зрілого віку. 1. Особливості фізичного стану осіб зрілого віку. 2. Чинники, що детермінують здоров'я здорових людей. 3. Норми ВООЗ щодо рухової активності осіб зрілого віку. 4. Фізичне виховання в режимі праці й побуту осіб зрілого віку. 5. Методика фізкультурно-оздоровчих, фітнес занять з особами зрілого віку. 6. Медично-педагогічний контроль за особами зрілого віку в процесі занять фізичними вправами.		Друковані матеріали	[1, 6-7, 9, 15, 21]
41.	ПЗ	6	4	2	Тема 6. Заняття 7. Теорія і методика фізичного виховання молоді з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи. 1. Диференціація школярів, студентів за рівнем здоров'я. 2. Цільове спрямування фізичного виховання з ослабленою фізично та хворобливою		Друковані матеріали	[1, 6-7, 9, 15, 21]

1	2	3	4	5	6	7	8
					молоддю. 3. Особливості організації фізичного виховання молоді з ослабленим здоров'ям і спеціальною медичною групою. 4. Методика проведення занять фізичними вправами при поширених захворюваннях. 5. Особливості профілактики фізичними вправами окремих найпоширеніших серед молоді фізичних вад. а. Профілактика порушень постави. б. Профілактика порушень маси тіла. в. Профілактика плоскостопості. г. Профілактика порушення зору. <u>Самостійна робота</u>: Теорія і методика фізичного виховання молоді з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи.		
42.	ПЗ	2	2	-	Тема 6. Заняття 8. Теорія і методика фізичного виховання молоді з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи. 1. Диференціація школярів, студентів за рівнем здоров'я. 2. Цільове спрямування фізичного виховання з ослабленою фізично та хворобливою молоддю. 3. Особливості організації фізичного виховання молоді з ослабленим здоров'ям і спеціальною медичною групою. 4. Методика проведення занять фізичними вправами при поширених захворюваннях.	Друковані матеріали	[1, 6-7, 9, 15, 21]
43.	РК	4	2	2	Рубіжний контроль	Друковані матеріали	[1, 6-7, 9, 15, 21]
		50	30	20	II півріччя II курсу (4 семестр)		
		22	14	8	Тема 7. Фітнес технології у фізичному вихованні.		
44.	Л	4	2	2	Тема 7. Заняття 1. Історичний аспект та основні поняття фітнес технологій. 1. Визначення поняття «фітнес», «загальний фітнес», «технологія», «фітнес технологія». 2. Класифікація фітнес програм. 3. Історичні аспекти виникнення фітнес-технологій в світі. 4. Фактори, що впливають на розвиток нових фітнес систем у сучасних умовах. 5. Вплив занять фітнесом на серцево-судинну систему.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 6-7, 9, 15, 21]

1	2	3	4	5	6		7	8
					<i>Самостійна робота: Історичний аспект та основні поняття фітнес технологій.</i>			
45.	С	2	2	-	Тема 7. Заняття 2. Вплив фітнес технологій на організм людини. 1. Вплив занять фітнесом на дихальну систему. 2. Зміни, що відбуваються в нервовій системі під впливом фізичного навантаження. 3. Вплив занять фітнесом на травну систему та принципи правильного харчування. 4. Типи тілобудови та урахування їх під час побудови фітнес тренувань (індекс маси тіла, ЧСС тренувальне, ЧСС оздоровче).		Друковані матеріали	[1, 6-7, 9, 15, 21]
46.	Л	4	2	2	Тема 7. Заняття 3. Характеристика фітнес-програм оздоровчого та східноєвропейського спрямування. 1. Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів. 2. Характеристика фітнес-програм зі стретчингу. 3. Фітнес-програми східноєвропейського спрямування. Самостійна робота: Характеристика фітнес-програм оздоровчого та східноєвропейського спрямування		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 6-7, 9, 15, 21]
47.	С	2	2		Тема 7. Заняття 4. Характеристика фітнес-програм оздоровчого та східноєвропейського спрямування. 1. Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів. 2. Характеристика фітнес-програм зі стретчингу. 3. Фітнес-програми східноєвропейського спрямування.		Друковані матеріали	[1, 6-7, 9, 15, 21]
48.	ГЗ	4	2	2	Тема 7. Заняття 5. Характеристика фітнес-програм силового спрямування. 1. Загальна характеристика фітнес-програм силового спрямування. 2. Різновиди фітнес-програм силового спрямування. Самостійна робота: Характеристика фітнес-програм силового спрямування.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 6-7, 9, 15, 21]
49.	ГЗ	2	2		Тема 7. Заняття 6. Характеристика фітнес-програм силового спрямування. 1. Загальна характеристика фітнес-програм силового спрямування. 2. Різновиди фітнес-програм силового спрямування.		Друковані матеріали	[1, 6-7, 9, 15, 21]
50.	ПЗ	4	2	2	Тема 7. Заняття 7. Характеристика фітнес-програм силового спрямування. 1. Загальна характеристика фітнес-програм силового спрямування. 2. Різновиди фітнес-програм силового спрямування. Самостійна робота: Характеристика фітнес-програм силового спрямування.		Друковані матеріали	[1, 6-7, 9, 15, 21]
		20	12	8	Тема 8. Теоретичні основи управління фізичним вихованням.			

1	2	3	4	5	6		7	8
					Прогнозування занять та контроль у фізичному вихованні.			
51.	Л	6	2	4	Тема 8. Заняття 1. Управління в ТМФВ. 1. Сутність поняття «управління» в ТМФВ. 2. Необхідні умови управління ФВ. 3. Моделювання у фізичному вихованні, прогнозування у фізичному вихованні. 4. Алгоритм програмування занять фізичними вправами. <u>Самостійна робота:</u> Управління в ТМФВ.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 16-17, 9, 15, 29]
52.	С	-	2	-	Тема 8. Заняття 2. Управління в ТМФВ. 1. Сутність поняття «управління» в ТМФВ. 2. Необхідні умови управління ФВ. 3. Моделювання у фізичному вихованні, прогнозування у фізичному вихованні. 4. Алгоритм програмування занять фізичними вправами.		Друковані матеріали	[1, 16-17, 9, 15, 29]
53.	ГЗ	8	4	4	Тема 8. Заняття 3. Організація та управління процесом фізичного виховання: раціональні засоби, методи та контроль. 1. Визначення раціональних засобів та методів занять фізичними вправами. 2. Визначення раціонального рухового режиму. 3. Контроль у ФВ. 4. Корекція програм занять. <u>Самостійна робота:</u> Організація та управління процесом фізичного виховання: раціональні засоби, методи та контроль.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 6-7, 18, 15, 20]
54.	С	2	2	-	Тема 8. Заняття 4. Організація та управління процесом фізичного виховання: раціональні засоби, методи та контроль. 1. Визначення раціональних засобів та методів занять фізичними вправами. 2. Визначення раціонального рухового режиму. 3. Контроль у ФВ. 4. Корекція програм занять.		Друковані матеріали	[1, 6-7, 18, 15, 20]
55.	ПЗ	2	2	-	Тема 8. Заняття 5. Організація та управління процесом фізичного виховання: раціональні засоби, методи та контроль. 1. Визначення раціональних засобів та методів занять фізичними вправами. 2. Контроль у ФВ.		Друковані матеріали	[1, 16-17, 9, 15, 29]
56.	Е	8	4	4	Екзамен			

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: заліки.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, тренування вправ передбачених програмою, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-6 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності курсантів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; контроль виконання вправ; перевірка рівня фізичної підготовленості; залік.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на семінарських (**R_{СЗ}**) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях (**R_{ПЗ}**), складання рубіжного контролю (**R_{РК}**), складання заліку **R_З**:

$$R = R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{З}$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (**R**) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. В разі, коли відповіді за всі завдання курсант оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Слухач має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне

формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Слухач може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему відновлення ОБТ. У відповіді цілком відсутня самостійність.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (R), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,4.

Розподіл балів, які отримують курсанти:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах							
Поточне оцінювання та самостійна робота					Екзамен	Всього	
У тому числі за темами			Всього	Залік			
Тема 1	Тема 2	Тема 3					
10/5	10/5	10/5	30/15	30/15	40/20	100/50	
Максимальна/мінімальна оцінка в балах							
Поточне оцінювання та самостійна робота					Екзамен	Всього	
У тому числі за темами				Всього			
Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7				Тема 8
10/5	10/5	10/5	20/10	10/5	60/30	40/20	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Семінарське заняття	4
Групове заняття	2
Практичне заняття	2
Рубіжний контроль	10
Індивідуальне завдання	-

Умови допуску до заліку (екзамену).

Курсант допускається до заліку (екзамену), якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до диференційованого заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

8.1.1. Конспект лекцій всіх тем курсу з ТМФВ.

8.1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання семінарських, групових та практичних занять.

8.1.3. Навчальні плани та програми: документи, що визначають мету, зміст, структуру та хід навчання, а також передбачають основні питання, що розглядаються під час вивчення дисципліни.

8.1.4. Підручники та навчальні посібники: навчальні матеріали, що містять теоретичний матеріал, практичні завдання, приклади та ілюстрації для кращого засвоєння знань.

8.1.5. Методичні рекомендації: документи, що містять роз'яснення щодо проведення практичних занять, семінарських занять, виконання практичних робіт та лабораторних робіт.

8.1.6. Навчально-методичні матеріали в електронному форматі: презентації, відеоуроки, онлайн-курси, інтерактивні завдання, що допомагають розширити можливості навчання і покращити засвоєння матеріалу.

8.1.7. Навчальні відеоматеріали: записи лекцій, демонстраційних занять, занять на спортивних тренажерах та вправ, які сприяють наочному засвоєнню матеріалу.

8.1.8. Методичні рекомендації щодо використання сучасних фітнес технологій у фізичному вихованні.

8.1.9. Комп'ютерні програми та мультимедійні додатки, що допомагають учням більше зрозуміти теорію та практику фізичного виховання.

8.1.10. Навчальні тести та контрольні завдання, які допомагають перевірити рівень засвоєння студентами матеріалу.

8.2. Перелік типових тем для написання курсантами рефератів (есе).

1. Роль фізичного виховання в житті сучасної людини.
2. Фізкультурно-оздоровчі технології в фізичному вихованні.
3. Розвиток моторних здібностей у дітей різного віку.
4. Методика формування фізичних якостей у підлітків.
5. Використання ігрових технологій у фізичному вихованні.

6. Педагогічні умови стимулювання інтересу учнів до занять фізичною культурою.

7. Особливості фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами.

8. Вплив фізичних вправ на психофізіологічний стан людини.

9. Сучасні тенденції у викладанні фізичної культури.

10. Адаптація іноземних методик фізичного виховання у ВВНЗ.

11. Вплив фізичних вправ на покращення розумової працездатності військовослужбовців Збройних Сил України.

12. Особливості організації фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.

13. Формування здорового способу життя через фізичну культуру та спорт.

14. Роль фізичного виховання у професійній підготовці майбутніх військових фахівців.

15. Фізичне виховання як засіб попередження шкідливих звичок серед військовослужбовців Збройних Сил України.

16. Використання сучасних технологій у фізичному вихованні (віртуальна реальність, ігрові системи тощо).

17. Формування здоров'язберезувальних компетентностей курсантів у процесі фізичного виховання.

18. Правові аспекти фізичного виховання в Україні: законодавче регулювання та проблеми практичної реалізації.

19. Роль рухових ігор у підвищенні емоційного і соціального інтелекту курсантів.

8.2.1. Перелік тем для курсових робіт:

1. Історичні аспекти становлення та розвитку академічного фізичного виховання в Україні.

2. Потенціал та особливості активного дозвілля населення різних вікових груп.

3. Підбір та адаптація принципів системи фізичного виховання до умов армії.

5. Мотиваційно-ціннісний підхід в організації фізичного виховання населення різних вікових груп.

6. Вікові особливості стомлення і відновлення.

7. Гендерний підхід до побудови ефективного процесу фізичної підготовки.

8. Особливості підбору засобів фізичного виховання в залежності від обраних методів.

9. Оздоровчий потенціал допоміжних засобів фізичного виховання.

10. Особливості дозування фізичних навантажень чоловіків і жінок

11. Педагогічні критерії ефективності техніки фізичних вправ.

12. Напрями використання природних сил у процесі фізичного виховання військовослужбовців.

13. Особливості підбору інтервалів відпочинку для успішного виховання фізичних якостей.

14. Виявлення факторів успішного формування рухових навичок.

15. Контроль за розвитком фізичних якостей.

16. Методика розвитку фізичних якостей.

17. Особливості програмування занять фізичною підготовкою.

18. Рухова активність населення різних вікових груп.

19. Цільова спрямованість фізичного виховання.

20. Профілактика порушень постави засобами фізичного виховання.

21. Профілактика порушень маси тіла засобами фізичного виховання

8.2.2. Перелік контрольних робіт:

1. Роль фізичної активності у підтриманні психічного здоров'я.

2. Використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання.

3. Аналіз індивідуальних особливостей дитячого рухового розвитку та їх вплив на методику навчання фізичним вправам.

4. Вплив фізичної активності на покращення пам'яті та когнітивних функцій.

5. Особливості підбору вправ та ігор для дітей з різними фізичними можливостями.

6. Взаємозв'язок між фізичним вихованням та успішністю у навчанні.

7. Фактори, що впливають на мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

8. Фізичне виховання як засіб соціалізації особистості.

9. Організація фізкультхвилинок та їх роль у підвищенні ефективності навчання.

10. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання в умовах сучасного суспільства.

11. Вплив фізичної активності на здоров'я дітей та підлітків: аспекти фізіології та практичні рекомендації.

12. Стрес та його вплив на фізичну активність та спорт: методи контролю та регулювання.

13. Переваги використання індивідуального підходу у фізичному вихованні.

14. Взаємозв'язок між фізичною активністю та психічними розладами у дорослих.

15. Оцінка ефективності фізичного виховання у загальноосвітніх школах: методи та критерії.

16. Застосування мультимедійних засобів у процесі фізичного виховання: можливості та обмеження.

17. Роль родини та батьківської підтримки у розвитку фізичної активності дітей.

18. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку: методи та засоби.

19. Вплив занять спортом на формування характеру та особистості спортсменів.

20. Фізична активність як засіб попередження захворювань опорно-рухової системи у дорослих.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

1. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна.

2. Визначення та характеристика понять “фізична культура”, “фізичне виховання”, «спорт», “фізичний розвиток”.

3. Визначення та характеристика понять “здоров’я”, “здоровий спосіб життя”. Чинники, які обумовлюють здоров’я людини.

4. Визначення та характеристика понять «фізична підготовка», «фізична підготовленість», «фізичний стан».

5. Визначення та характеристика понять «фітнес», «рухова активність», «фізичні якості».

6. Визначення та характеристика понять «фізична рекреація», «фізична реабілітація».

7. Значення і функції (загальні і специфічні) фізичної культури.

8. Мета і завдання фізичного виховання.

9. Характеристика національної системи фізичного виховання в Україні. Стан і перспективи її розвитку.

10. Історіософія ТМФВ.

11. Соціальні принципи фізичного виховання та їх характеристика.

12. Класифікація дидактичних принципів фізичного виховання та їх характеристика.

13. Класифікація принципів розвитку рухових якостей та їх характеристика.

14. Характеристика засобів фізичного виховання.

15. Міждисциплінарний науковий фундамент фізичного виховання (теорія адаптації, теорія вікового розвитку ...).

16. Характеристика та класифікації фізичних вправ.

17. Характеристика техніки фізичної вправи.

18. Просторові характеристики техніки фізичних вправ.

19. Часові характеристики техніки фізичних вправ.

20. Ритмічні характеристики техніки фізичних вправ.

21. Характеристика оздоровчих сил природи у процесі фізичного виховання.

22. Характеристика гігієнічних чинників у фізичному вихованні.

23. Характеристика методів фізичного виховання.

24. Характеристика методів наочності та словесності у фізичному вихованні.

25. Характеристика методів навчання техніці фізичних вправ.

26. Особливості використання методу цілісної вправи.

27. Особливості використання методу розчленованої вправи.

28. Характеристика повторного методу.
29. Особливості використання ігрового методу.
30. Особливості використання змагального методу.
31. Особливості використання методу колового тренування.
32. Характеристика методів організації тих, хто займається (індивідуальний, груповий та фронтальний).
33. Характеристика методів контролю у фізичному вихованні.
34. Рухові дії як предмет навчання.
35. Тлумачення понять "рухове вміння" та "рухова навичка", їх особливості.
36. Закономірності і механізми формування рухових вмінь та навичок.
37. Різновиди і характеристика перенесення навичок.
38. Передумови та етапи навчання техніці фізичних вправ.
39. Характеристика процесу навчання техніці фізичних вправ.
40. Характеристика етапу початкового розучування рухових дій.
41. Характеристика етапу поглибленого розучування рухових дій.
42. Характеристика етапу вдосконалення рухових дій.
43. Загальна характеристика рухових якостей людини.
44. Різновиди і характеристика «перенесення» рухових якостей людини.
45. Характеристика засобів розвитку рухових якостей людини.
46. Характеристика методів розвитку рухових якостей.
47. Характеристика чинників від яких залежить рівень розвитку рухових якостей.
48. Загальна характеристика сили. Засоби для розвитку сили.
49. Основи методики розвитку силових якостей.
50. Різновиди занять фізичними вправами. Їх характеристика.
51. Адаптація при розвитку рухових якостей.
52. Чинники, що зумовлюють силові можливості людини.
53. Вікова динаміка розвитку силових якостей людини та чутливі періоди.
54. Методика розвитку максимальної, швидкісної та вибухової сили.
55. Контроль за розвитком сили і його значення у педагогічному процесі.
56. Основи методики розвитку швидкісних здібностей. Засоби розвитку швидкісних здібностей.
57. Загальна характеристика швидкості.
58. Чинники, що зумовлюють прояв швидкісних здібностей.
59. Методика розвитку швидкісних здібностей.
60. Контроль за розвитком швидкісних здібностей і його значення у педагогічному процесі.
61. Загальна характеристика витривалості.
62. Основи методики розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості.
63. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості.
64. Вікова динаміка витривалості та чутливі періоди.
65. Методика розвитку загальної (аеробної) витривалості.

66. Контроль за розвитком витривалості і його значення у педагогічному процесі.
67. Основи методики регулювання маси тіла людини.
68. Загальна характеристика гнучкості.
69. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості.
70. Вікова динаміка гнучкості та сенситивні періоди.
71. Методики розвитку гнучкості.
72. Контроль за розвитком гнучкості.
73. Засоби розвитку гнучкості.
74. Спритність та методики її розвитку.
75. Засоби розвитку спритності.
76. Методики розвитку спритності.
77. Методики формування правильної постави.
78. Засоби для формування правильної постави.
79. Функції планування і обліку навчального процесу з фізичного виховання.
80. Управління процесом фізичного виховання.
81. Технологія перспективного та поетапного планування у процесі фізичного виховання.
82. Характеристика основних та допоміжних документів планування процесу фізичного виховання.
83. Значення педагогічного контролю у фізичному вихованні.
84. Форми педагогічного контролю у процесі фізичного виховання.
85. Особливості методики формування потреби у заняттях фізичними вправами.
86. Реалізація виховних завдань у процесі фізичного виховання.
87. Теорія і методика фізичного виховання молоді різних вікових груп.
88. Теорія і методика фізичного виховання дорослих груп населення та молоді з ослабленим здоров'ям.
89. Цінності фізичної культури та спорту.
90. Особистість викладача фізичної культури, як виховний фактор у процесі фізичного виховання.
91. Фітнес технології у фізичному вихованні та яку роль вони відіграють у сучасному суспільстві.
92. Основні принципи функціонування фітнес технологій у фізичному вихованні.
93. Класифікація та види фітнес технологій за спрямуванням дій.
94. Переваги фітнес технологій в порівнянні з традиційними методами фізичного виховання.
95. Тренер в процесі використання фітнес технологій у фізичному вихованні.
96. Вплив фітнес технологій на покращення фізичної підготовленості та здоров'я людини.
97. Ефективність використання віртуальної реальності та ігрових систем у фітнес технологіях.

98. Перспективи розвитку фітнес технологій у майбутньому та їхній вплив на фізичне виховання.

99. Основні принципи безпеки та правил використання фітнес технологій у фізичному вихованні.

100. Аналіз впливу фітнес технологій на збереження фізичного та психічного здоров'я курсантів ВВНЗ.

9. Рекомендована література

1. Бондарчук, О. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : курс лекцій / О. Бондарчук, Н. Семенова. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. - 184 с

2. Вільчковський Е. В., Курок О. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник Суми : Університетська книга, 2019. - 466 с. : мал., табл. - Бібліогр.: с. 460-463. - 600 прим.

3. Гейзінга Йоган. Homo Ludens / Пер. з англ. О. Мокровольського. – К.: Основи. – 1994. – 250 с.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року № 3808-ХІІ [Електронний ресурс] / Верховна Рада України / Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.

5. Козіброцький С. П., Іванова Г. Є. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: теорія, методика, практика [Текст] : метод. рек. для зав. та викл. каф. фіз. виховання / Луцький держ. технічний ун-т. - Луцьк : ЛДТУ, 2002. - 122 с.

6. Круцевич Т. Ю. Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2010 – 248 с.

7. Круцевич Т. Ю. Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків и молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011 – 224 с.

8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. – Львів, 1995. – 235 с.

9. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів: навчальний посібник. Колектив авторів: М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарюк [за ред. М.Д. Зубалія]. К. НАПНУ, 2012. – 216 с.

10. Носко, М. О., Архіпов, О. А. (2013). Рухові якості як основні критерії рухової функції людини и / Носко М.О., Архипов О.А. // Вісник ЧНПУ. Випуск № 107, том II. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 67-70.

11. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.

12. Платонов, В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: в 2 кн.. К.: Олимп. лит., Кн. 1 – 680 с.

13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимп. лит., 2005.

14. Ротерс Т. Т. Самостійна робота студентів з курсу "Теорія і методика фізичного виховання" [Текст] : метод. посіб. для студ. "Ін-ту фізичного виховання і спорту" / Т. Т. Ротерс ; Державний заклад "Луганський національний ун-т ім. Тараса Шевченка". - Луганськ : ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2008. - 74 с. - Бібліогр.: в кінці розд.

15. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. - 2-е вид. переробл. та доп. - К.: НУФВСУ, вид Олімп. л-ра, 2017. Т.1. - 384 с.

16. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. - 2-е вид. переробл. та доп. - К.: НУФВСУ, вид Олімп. л-ра, 2017. Т.2. - 448 с.

17. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цюся. - К.: ІЗМН. - 1997. - 248 с.

18. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. - К. : НУОУ, 2017. - 284 с.

19. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. - К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. - 468 с.

20. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.

21. Шиян Б.М. . Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. - 248 с.

22. Шиян Б.М. . Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. - 304 с.

23. Цюсь А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. В. Цюсь, Н. А. Деделюк. - Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. - 456 с.

24. Judith Rink, Tina Hall, Lori Williams / "Teaching Physical Education for Learning" / McGraw-Hill Education / 2021 / ISBN: 978-1260565400.

25. Robert P. Pangrazi, Aaron Beighle / "Dynamic Physical Education for Elementary School Children" / Benjamin Cummings / 2018 / ISBN: 978-0134516429.

26. "Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide" - SHAPE America - Society of Health and Physical Educators / Human Kinetics / 2019 / ISBN: 978-1492567589.

27. Michael Horvat, Luke E. Kelly, Ronald V. Croce / "Developmental and Adapted Physical Activity Assessment" / Human Kinetics / 2017 ISBN: 978-1450411622.

28. Jerry R. Thomas, Jack K. Nelson, Stephen J. Silverman / "Research Methods in Physical Activity" / Human Kinetics / 2015 / ISBN: 978-1450470445.

29. George M. Graham, Shirley Ann Holt/Hale, Melissa Parker / "Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher" / Human Kinetics / 2019 ISBN: 978-1492570497.

30. Angela Lumpkin / "Introduction to Physical Education, Exercise Science, and Sport Studies" / McGraw-Hill Education / 2018 / ISBN: 978-1259823996.

31. Joanne M. Landy, Lois A. Wasserman, Bonnie S. Mohsen, / "Physical Education for Secondary School Students" / McGraw-Hill Education / 2015 / ISBN: 978-0078022670.

32. [Електронний ресурс] / SHAPE America / Режим доступу: <https://www.shapeamerica.org/>.

33. [Електронний ресурс] / The Physical Educator / Режим доступу: <https://www.thephysicaleducator.com/>:

34. [Електронний ресурс] / OpenPhysEd Режим доступу: <https://openphysed.org/>.

Розробник: