

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняхівського

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.3.02 ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для підготовки слухачів (курсантів) Національного університету оборони України
імені Івана Черняхівського

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.3.02 ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

І. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія та методика фізичного виховання” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки військових фахівців та забезпечує підготовку курсантів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – “Фізична культура і спорт”, спеціалізацією – “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” для проходження служби на посадах за призначенням.

Метою вивчення навчальної дисципліни “Теорія та методика фізичного виховання” є формування знань та практичних навичок, які забезпечують ефективне підвищення фізичних та рухових можливостей людей, стале здоров'я для ефективного виконання ними професійних обов'язків та захисту Батьківщини.

Під час засвоєння навчальної дисципліни курсантами набуваються такі **компетентності**:

1. Володіння методами якісного і ефективного розв'язання завдань фізичного виховання під час проведення конкретного заняття фізичними вправами.
2. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
3. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
4. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені та сформульовані наступні **результати** навчання:

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Підбирати та застосовувати адекватні методи і засоби проведення занять, способи організації діяльності осіб, що займаються.
3. Розвивати основні фізичні якості та їх прояви за допомогою різних засобів та методів.
4. Використовувати різні способи оцінювання навантаження, і визначати реакцію організму.
5. Складати документи з планування різних форм занять з фізичного виховання. Управління, прогнозування та програмування у фізичному вихованні.

ІІ. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Предметом теорії та методики фізичного виховання є вивчення загальних теоретико-методичних закономірностей управління вдосконаленням фізичного розвитку людини. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна і наукова дисципліна формує сучасні уявлення про основи, історію, структуру, методику навчання та фізичного розвитку людей різного віку.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни повинно відбуватись у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Спортивна медицина», «Спортивна фізіологія», «Підвищення спортивної майстерності», «Теорія та організація фізичної підготовки військ», «Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг», «Гімнастика та методика її викладання», «Метрологічний контроль та методи дослідження у фізичному вихованні», «Професійна діяльність у сфері фізичного виховання (у т.ч. професійна та педагогічна майстерність)», «Гігієна», «Біомеханіка», «Спортивні ігри та методика їх викладання», «Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання», «Загальна

теорія підготовки спортсменів та нові технології у фізичному вихованні». Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесів у закладах освіти та військових частинах.

Предмет вивчається протягом 1-7 семестрів, курсантами відпрацьовується 10 тем, кожна з яких передбачає проведення лекцій, семінарських та практичних занять. Навчальний курс ТМФВ спирається на фактичний матеріал практичних дисциплін, виявляє загальні закономірності фізичного розвитку людини. Під час навчання курсанти отримують знання, які формують вміння проводити заняття у військовій частині, загальноосвітній школі, та інших цивільних установах, де фізичне виховання включено у навчальний план.

Роль ТМФВ визначається розкриттям основ фізичного виховання, формуванням сучасного світогляду на місце та значення фізичного вдосконалення людини як соціального важливого явища. Формування військового фахівця забезпечується єдністю підходів до виховання, навчання та розвитку, в яких військово-фізична підготовка представлена як спеціалізований напрямок фізичного виховання людини.

Базисом теорії та методики фізичного виховання є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), загальна теорія фізичного виховання, фізіологія, наука управління. Тому, важливішою мовою успішного оволодіння ТМФВ є вивчення міжпредметних зв'язків, пошук спільних напрямів виховання, навчання та фізичного розвитку людини.

Обсяг навчальної дисципліни складає 480 годин / 16 кредитів ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 330 годин (лекцій – 162 год., семінарських занять – 96 год., практичних занять – 40 години, рубіжний контроль – 18 годин, курсові роботи – 4 години, диференційованих заліків – 2 год., екзаменів – 8 год.); на самостійну роботу – 150 годин;

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, групові, семінарські заняття, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік, екзамен.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого їх спонукання до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують фундаментальні знання з дисципліни.

Семінарські заняття проводяться для поглиблення теоретичних знань курсантів та містять значну частину матеріалу проблемного типу навчання. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються. Курсанти виконують завдання практичного, ситуаційного характеру.

Самостійні заняття передбачають виконання ними завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних умінь. Під час самостійних занять курсанти, також, виконують індивідуальні завдання, які винесені за межі лекційного курсу та висвітлюються у доступній методичній літературі.

Навчальним планом підготовки зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності: у 2, 4, 7 семестрі – екзамен.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов'язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних ними знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;

підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до слухачів (курсантів) на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми (логічно завершеної частини навчальної дисципліни). Проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу програми навчальної дисципліни, перевірка їх готовності до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському (груповому) занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від екзамену.

Курсанти, що мають заборгованості до екзаменів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до їх відома перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, не виконання практичних нормативів) викладач відстороняє його від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на поточному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (екзамену) не допускається.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних завдань (методичного завдання).

Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається. Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на екзамені.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом, навичок роботи з електронно-обчислювальною технікою тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в

лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль ними здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді екзамену в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольних заходів. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за екзамен вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне, та за необхідністю – лекційне).

2. Дисципліна у кожному семестрі повинна мати рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множить на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до екзамену не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.

4. Здаються і зраховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елементу робочої програми дисципліни в цілому, чи окремої теми, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта, яку він має ліквідувати на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

Для семестрів, де навчальним планом передбачено екзамен, загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 60 балів) та суми балів, що набрані під час складання екзамену (максимально 40 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне, лабораторне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

n
 $\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати слухач (курсант) протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних)

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$ПУ = \frac{C_{бал} \times 60\%}{\max_{бал}}, \quad (3)$$

де $C_{бал}$ — сумарний бал за семестр;

$\max_{бал}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати слухач (курсант) протягом семестру.

Бал за екзамен складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань (практичних нормативів)), які сумарно складають 40 балів (табл. 1).

Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. Бал за екзамен переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 3).

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку (екзамену)

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)			Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)			Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)			Сумарний бал			
			№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету		1 питання	2 питання	3 питання

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал за максимум бал за поточну	Загальна бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Таблиця 3

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 4. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Курсанти, які не склали екзамен з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання екзамену допускається не більше двох разів. Друге повторне складання екзамену приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Таблиця 4

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності слухача (курсанта)	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до екзамену, які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

ІІІ. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

теорія – система основних ідей у тій чи іншій галузі знань; форма наукового знання, що дає цілісне уявлення про закономірності і суттєві зв'язки дійсності; спостереження, дослідження, логічне узагальнення досвіду суспільної практики, що відображає об'єктивні закономірності розвитку людини, суспільства;

методика – сукупність способів проведення якоїсь роботи (у галузі педагогічної науки, у галузі фізичного виховання);

методика – конкретні форми та засоби використання методів, за допомогою яких здійснюється глибше пізнання різноманітних проблем педагогіки. Методика вирішує тактичні питання. Її завдання: розробка певного алгоритму дослідницької діяльності в конкретних умовах, з конкретним об'єктом дійсності із використанням певної системи засобів тощо. Тобто, методика містить опис сукупності методів, системи прийомів і засобів, що застосовуються для дослідження різних явищ. Методика відповідає на запитання: як, яким способом організувати та проводити дослідження? Її основна функція – організація дослідної діяльності. Методика – це сукупність методів, прийомів і засобів оптимального вирішення назрілої проблеми чи виконання певного виду діяльності;

фізична культура (згідно Закону України „Про ФКіС”) – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Фізична культура – сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов для цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини (Б. М. Шиян);

фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей (Т. Ю. Круцевич).

фізична культура особистості – сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя (Б. М. Шиян);

фізична культура людини (індивідуума) – процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності (Т. Ю. Круцевич). Рівень розвитку фізичної культури залежить від рівня соціального і економічного розвитку суспільства, оскільки вона є частиною загальної культури. Фізична культура має багато функцій (загальновиховних, загальнокультурних, соціальних, специфічних). Слід знати про такі як: виховна, нормативна, інформаційна (розповсюдження і накопичення, передача від покоління в покоління), комунікативна (спілкування), естетична, біологічна (потреба в русі, покращення фізичного стану), гедоністична (задоволення від занять) та габітусна (зовнішній вигляд особи, що займається ФК);

гедонізм (гр. *hendone* – „насолада”, „задоволення”);

габітус (лат. *habitus*) – зовнішній вигляд людини, її тілобудова, осанка. Під специфічними функціями ФК правомірно розуміти лише ті її функціональні властивості, які притаманні повною мірою тільки їй як особливій стороні культури. До них належать наступні: специфічні освітні функції, специфічні прикладні, специфічні „спортивні”, специфічні рекреативні і оздоровчо- реабілітаційні. Функції лежать в основі кваліфікації видів фізичної культури, яка може бути представлена як базова фізична культура, спорт, прикладна і оздоровча фізична культура;

базова фізична культура – забезпечує фізкультурну освіту і фізичну підготовку людини. Фундаментальною частиною базової фізичної культури є шкільна фізична культура. Базова фізична культура включає подальшу фізичну підготовку, що забезпечує більш високий рівень фізичної підготовленості;

спорт (згідно Закону України „Про ФКіС”) – органічна частина фізичної культури, особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Розрізняють масовий спорт та спорт вищих досягнень;

масовий спорт входить в склад базової фізичної культури. Це регулярні заняття й участь у змаганнях представників різних вікових груп з метою зміцнення здоров'я, корекції фізичного розвитку і статури, підвищення працездатності, оволодіння життєво необхідними уміннями і навичками, активного відпочинку, досягнення фізичної досконалості;

спорт вищих досягнень – особлива сфера фізичної культури. Це систематична, планова багаторічна підготовка й участь у змаганнях у вибраному виді спорту з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів, перемоги на найбільших спортивних змаганнях. Він включає спорт професіональний (приносить прибуток) та спорт Олімпійський (перемога на Олімпійських іграх);

аматорський спорт – задоволення природних потреб людини у рухах. Ґрунтується на потребі і мотивації;

інвалідський спорт – параолімпійські ігри. Заняття спортом – діяльність спрямована на вирішення задач фізичного виховання за рахунок впровадження в процес, головним чином, однієї спортивної вправи;

спортивне тренування – форма занять спортом, спрямованих на оволодіння технікою і тактикою обраного виду, на досягнення максимального рівня розвитку рухових здібностей, розвиток деяких сторін техніки з метою підготовки до участі в змаганнях (А. А. Тер-Ованесян);

прикладна фізична культура поділяється на професійну, прикладну і військово-прикладну. Вона включена в сферу професійної діяльності та у систему спеціальної підготовки в залежності від конкретних вимог і умов професії;

оздоровча фізична культура – відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму;

гігієнічна фізична культура – це „фоновий” вид ФК (умовний термін, який поєднує два підрозділи фізичної культури: гігієнічну та рекреативну фізичну культуру. Гігієнічна фізична культура включає такі типові елементи: ранкову гігієнічну гімнастику, прогулянки та різновиди фізичних вправ, які не пов’язані зі значними навантаженнями для покращення стану організму;

рекреативна фізична культура представлена в режимі розширеного відпочинку-розваги (активний туризм і полювання з не строго нормованими і нефорсованими фізичними навантаженнями, фізкультурно-спортивні розваги як спосіб активного відпочинку і т. п.);

фізичне виховання (згідно Закону України „Про ФКіС”) – головний напрям впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя (Б. М. Шиян).

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров’я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращення основних життєво-важливих рухових навичок, умінь та пов’язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті (Т. Ю. Круцевич). З точки зору специфічних функцій у ФВ розрізняють дві нерозривно пов’язані сторони: фізичну (фізкультурну) освіту та сприяння розвитку (виховання) фізичних якостей;

фізкультурна освіта – оволодіння людиною певними знаннями, руховими вміннями і навичками (наприклад вміння плавати, ходити на лижах), а також вміння керувати рухами свого тіла, добре орієнтуватись в просторі і часі;

фізична освіта – засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду умінь, навичок і пов’язаних з ними знань (Б. М. Шиян);

фізична освіта – процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також надбання і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури;

виховання фізичних якостей включає: підвищення результативності в силових і швидкісних проявах, покращення витривалості, гнучкості і спритності. Ці сторони тісно пов’язані між собою (наприклад: якщо повторюються бігові вправи, то виховується сила і т.д. Водночас, закріплюється і вдосконалюється техніка). Процес фізичного виховання не може бути відірваний від процесу фізичного розвитку. Коли ми чомусь навчаємось, то одночасно сприяємо і вихованню (розвитку) рухових якостей. Таким чином, управління фізичним розвитком і фізкультурна освіта разом становлять єдиний процес фізичного виховання;

фізичний розвиток (Б. М. Шиян) : 1. процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя; 2. сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники „функціонального стану” організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія). Зверніть увагу, що Т. Ю. Круцевич розділяє думку Б. М. Шияна щодо поняття „Фізичний розвиток” і також вживає його у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного навантаження, і як стан;

фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, які характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності (Т. Ю. Круцевич). Ознаки фізичного розвитку Т. Ю. Круцевич поділяє на три групи:

- соматометричні (довжина і маса тіла; обхватні розміри грудної клітки, талії, стегон та ін.; довжина тулуба, кінцівок),
- стоматоскопічні (форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток),
- фізіометричні (рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень фізичних якостей).

фізичний розвиток – природний процес поступового становлення і зміни форм і функцій організму людини. У ході розвитку можна виділити 3 фази: 1. підвищення рівня; 2. відносна стабілізація; 3. поступове зниження фізичних можливостей (етап інволюції). Передумовою фізичного розвитку є природні задатки дитини, які передаються по спадковості.

Різниця між задатками і здібностями:

задатки є природною передумовою формування здібностей;

здібності – розвинені у процесі соціальної діяльності людини її природні задатки.

Фізичне виховання завжди здійснюється по визначеній системі, в поняття якого входить не тільки педагогічний процес, але й спеціальні форми організації людей, програми, нормативні вимоги. Фізичне виховання завжди становить основу системи;

система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян (Б. М. Шиян);

система фізичного виховання – це сукупність ідеологічних і науково-методичних основ фізичного виховання, а також організацій і установ здійснюючих і контролюючих його;

мета системи фізичного виховання – задоволення певних потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею і захистом від несприятливих природних і соціальних факторів. Здоров'я – існує майже 150 визначень. За тлумаченням Всесвітньої Організації Здоров'я (ВОЗ) здоров'я – стан цілковитого соціального, фізичного і психічного здоров'я людини. Головними факторами, які впливають на здоров'я є: спосіб життя – 50%, середовище – 15-20%, генотип – 15-20%, інші фактори – 10%. Здоров'я – це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства;

здоров'я – процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя (В. П. Казначєєв);

фізичне здоров'я (Т. Ю. Круцевич) – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем та є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення). Кожен може розвинути себе фізично при умові добросовісних, систематичних занять.

фізичний стан – характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість;

Поняття Конституції ширше, ніж тип статури;

загальна конституція – сукупність найбільш істотних індивідуальних особливостей і властивостей, закріплених спадково і визначають специфіку реакцій організму на вплив

середовища. Окрім загальної конституції виділяють два класи приватних: морфологічні і функціональні;

фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем (Т. Ю. Круцевич). Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності (Вт) та об'єму роботи (Дж);

фізична підготовка – система занять фізичними вправами, спрямована на розвиток всіх фізичних якостей в їхньому гармонійному сполученні. Фізична підготовка – це спеціалізований процес фізичного виховання направлений на вирішення будь-якого практичного завдання (наприклад – фізична підготовка спортсменів). Фізична підготовка спортсменів – це розвиток фізичних сил і підвищення спортивної майстерності.

фізична підготовленість – оптимальний стан організму для виконання будь-якої роботи, що досягається в результаті фізичної підготовки. Вимірюється ступенем розвитку фізичних якостей, оволодіння технікою фізичних вправ;

фізичне вдосконалення – це ознака всебічно розвиненої людини. Під цим терміном слід розуміти найкращий фізичний стан і найкращу фізичну підготовленість.

Послідовність вивчення та методика викладання дисципліни передбачає блоково-послідовне проведення всіх видів занять, що сприяє зменшенню часу між поданням матеріалу, його сприйняттям і закріпленням.

Структурна побудова дисципліни, розподіл навчального часу за темами та видами навчальних занять наведена у розділі IV.

Тема 1. Предмет і зміст ТiМФВ. Об'єкт ТiМФВ. Предмет ТiМФВ. Соціологічний напрям ТiМФВ. Педагогічний напрям ТiМФВ. Біологічний напрям ТiМФВ. Основні поняття ТiМФВ. Допоміжні поняття ТiМФВ. Перший етап розвитку ТiМФВ. Другий етап розвитку ТiМФВ. Третій етап розвитку ТiМФВ. Четвертий етап розвитку ТiМФВ. П'ятий етап розвитку ТiМФВ. Шостий етап розвитку ТiМФВ. Предмет і об'єкт дослідження. Аналіз і синтез. Теоретичний аналіз і узагальнення. Педагогічне спостереження. Педагогічний експеримент. Опитування, інтерв'ю та бесіда. Вплив соціальних систем. Політика, ідеологія, релігія. Соціально-економічні фактори. Витоки розвитку фізичного виховання в Україні. Вплив особистісних факторів. Потреби.

Рубіжний контроль

Тема 2. Принципи, засоби та методи фізичного виховання. Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання. Специфічні особливості і структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини. Загальні принципи формування фізичної культури. Принцип гармонійного розвитку особистості. Принцип зв'язку з життєдіяльністю. Принцип оздоровчої спрямованості. Методичні принципи фізичного виховання. Принцип свідомості і активності. Принцип наочності. Принцип доступності та індивідуалізації. Принцип систематичності. Принципи побудови занять у процесі фізичного виховання. Принцип безперервності. Принцип прогресування тренуючих дій. Принцип циклічності. Принцип вікової адекватності педагогічного впливу. Професійні здібності викладача. Педагогічна техніка. Психологічний та педагогічний такт. Педагогічні майстерність та культура. Рух, рухова дія, рухова діяльність. Фізичні вправи. Види впливу фізичних вправ на організм людини. Виникнення фізичних вправ. Сили природи як допоміжний засіб фізичного виховання. Гігієнічні чинники як допоміжні засоби фізичного виховання. Коротка характеристика класифікації фізичних вправ. Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю. Класифікація вправ за їх переважним впливом на розвиток окремих якостей людини. Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навичок. Класифікація вправ за структурою рухів. Класифікація вправ, побудована за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп. Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів. Класифікація вправ за відмінністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь у роботі. Класифікація вправ за

інтенсивністю роботи. Зміст фізичних вправ. Форма фізичних вправ та її види. Техніка фізичних вправ. Просторові характеристики. Часові характеристики. Просторово-часові характеристики. Силові характеристики. Ритмічна характеристика. Узагальнені (якісні) характеристики. Структура плану-конспекту уроку. Особливості запису підготовчої частини уроку. Особливості запису основної частини уроку. Особливості запису заключної частини уроку. Скласти план-конспект фрагменту підготовчої частини уроку з легкої атлетики. Скласти план-конспект фрагменту підготовчої частини уроку з гімнастики. Скласти план-конспект фрагменту основної частини уроку з легкої атлетики. Скласти план-конспект фрагменту основної частини уроку з гімнастики. Скласти план-конспект фрагменту заключної частини уроку з гімнастики. Фізичне навантаження. Класифікація фізичного навантаження. Зовнішня сторона фізичного навантаження. Внутрішня сторона фізичного навантаження. Характеристика відпочинку. Жорсткий інтервал відпочинку. Відносно повний інтервал відпочинку. Екстремальний інтервал відпочинку. Повний інтервал відпочинку. Пасивний, активний та комбінований види відпочинку. Метод. Методичний прийом. Методика. Методичний підхід. Методичний напрям. Класифікації методів. Методи, спрямовані на здобуття знань. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками. Методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей. Рівномірний метод. Перемінний метод та його різновиди. Повторний метод та його різновиди. Інтервальний метод та його різновиди. Ігровий метод. Змагальний метод. Коловий метод та його різновиди. Адаптація. Види адаптації. Специфічність адаптації. Перехресність адаптації. Адекватність адаптації. Термінова адаптація та її основні закономірності. Накопичувальна адаптація та її основні закономірності. Зміна у м'язових волокнах під дією навантажень різного спрямування. Адаптація киснетранспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

Рубіжний контроль

Тема 3. Методика навчання рухових дій. Методологічні основи теорії навчання рухових дій. Педагогічні основи навчання рухових дій. Фізіологічні основи управління руховими діями. Особливості процесу навчання. Характеристика рухових умінь і навичок та закономірності їх формування. Взаємодія рухових навичок. Закономірності формування рухових навичок. Передумови успішного засвоєння рухових дій. Шляхи початкового практичного засвоєння техніки рухової дії. Помилки та шляхи їх виправлення. Нормування навантаження та відпочинку. Навчання на етапі поглибленого розучування. Скласти методику навчання рухової дії на етапі початкового розучування. Скласти методику навчання рухової дії на етапі поглибленого розучування. Скласти методику навчання рухової дії на етапі закріплення і вдосконалення рухової навички.

Рубіжний контроль

Тема 4. Розвиток фізичних якостей. Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. «Перенесення» фізичних якостей. Характеристика поняття «методика». Загальна характеристика сили. Фактори, від яких залежать силові спроможності людини. Вікова динаміка природного розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методика розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси. Методика розвитку максимальної сили за допомогою удосконалення міжм'язової координації. Методика розвитку максимальної сили за допомогою удосконалення внутрішньом'язової координації. Методика розвитку швидкісної сили. Методика розвитку вибухової сили. Методика розвитку силової витривалості. Особливості методики розвитку силових якостей дівчат і жінок. Загальна характеристика швидкоти. Швидкість рухових реакцій. Швидкість поодиноких рухів. Частота (частота) необтяжених рухів. Фактори, що обумовлюють прояв швидкоти. Вікова динаміка природного розвитку швидкоти. Засоби розвитку швидкоти. Методика розвитку швидкоти простих реакцій. Методика розвитку швидкоти складних реакцій. Методика розвитку швидкоти циклічних рухів. Методика розвитку швидкоти ациклічних рухів. Методичні рекомендації до попередження «швидкісного бар'єра» та його усунення. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що обумовлюють витривалість людини.

Продуктивність роботи систем енергозабезпечення. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Загальна характеристика координаційних здатностей. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здатностей. Засоби розвитку координаційних здатностей. Загальні положення методики розвитку координаційних здатностей. Скласти методику розвитку силових якостей на занятті з легкої атлетики. Скласти методику розвитку силових якостей на занятті з гімнастики. Скласти методику розвитку силових якостей на занятті з футболу. Скласти методику розвитку швидкості складних реакцій. Скласти методику розвитку швидкості циклічних рухів. Скласти методику розвитку швидкості ациклічних рухів. Скласти методику розвитку загальної витривалості. Скласти методику розвитку швидкісної витривалості. Скласти методику розвитку силової витривалості. Скласти методику розвитку активної гнучкості. Скласти методику розвитку пасивної гнучкості. Скласти методику розвитку координації на занятті з легкої атлетики. Скласти методику розвитку координації на занятті з гімнастики. Скласти методику розвитку координації на занятті з футболу. Методичні помилки в заняттях силовими вправами і методичні вказівки для попередження травм. Методичні помилки під час розвитку швидкості. Методичні помилки під час розвитку витривалості. Методичні помилки під час розвитку гнучкості. Методичні помилки під час розвитку координаційних здатностей. Контроль за розвитком сили. Контроль за розвитком швидкості. Контроль за рівнем розвитку витривалості. Контроль за розвитком гнучкості. Контроль за розвитком координаційних здатностей.

Рубіжний контроль

Тема 5. Урочні форми занять. Загальна характеристика форм організації занять. Форми занять. Характерні риси, зміст і побудова уроку. Риса та зміст уроку. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Основні аспекти побудови занять. Структура уроку. Визначення завдань уроку. Освітні завдання. Оздоровчі завдання. Виховні завдання. Донесення завдань уроку до свідомості учнів. Організація діяльності учнів на уроці. Підготовка до уроку. Проведення підготовчої частини уроку. Проведення основної частини уроку. Заключна частина уроку. Дозування навантаження. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження. Оцінка діяльності учнів на уроках. Різновиди шкільних уроків фізичної культури. Загальні вимоги до уроку. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності. Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я. Виховання інтересу до занять. Озброєння школярів знаннями, формування переконань. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно. Залучення учнів до самостійних занять. Загальна характеристика позаурочних занять. Гімнастика перед заняттями. Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи. Години здоров'я. Спортивна година у групах подовженого дня. Некласифікаційні змагання школярів. Фізкультурно-художні свята. Спортивно-художні вечори. Дні здоров'я. Фізичне виховання за місцем проживання. Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей. Індивідуальні самостійні заняття. Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів.

Рубіжний контроль

Тема 6. Планування, контроль і облік у процесі занять фізичними вправами.
Управління процесом фізичного виховання. Поняття про планування, його види і зміст. Технологія планування. Підготовка до планування. Державні документи планування. Документи планування, що складаються вчителем. Річний графік навчально-виховної роботи. Робочий план. Конспект уроку. Планування позаурочної роботи. Скласти графічний поурочний план. Скласти план-конспект уроку з гімнастики. Поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання. Контроль навчального процесу. Педагогічний контроль. Фізкультурний самоконтроль. Часові параметри контролю. Передумови до управління.

Моделювання у фізичному вихованні. Дослідницьке прогнозування. Параметричний метод прогнозування. Короткострокове прогнозування. Середньострокове прогнозування. Довгострокове прогнозування. Мета і види контролю. Оперативний контроль. Поточний контроль. Самоконтроль у фізичному вихованні. Програмування. Визначення раціональних засобів і методів фізичного виховання. Визначення раціонального рухового режиму. Інтенсивність силових навантажень. Режими чергування навантаження і відпочинку на заняттях. Корекція програм занять у процесі фізичного виховання. Ефективність системи фізичного виховання.

Рубіжний контроль

Тема 7. Фізичне виховання у шкільних та дошкільних навчальних закладах.

Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності. Біологічна потреба організму в руховій активності. Норми рухової активності дітей та підлітків. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання. Вікова періодизація дітей. Фактори, що впливають на стан здоров'я новонародженого. Особливості різних вікових періодів. Новонароджений. Грудний вік. Раннє дитинство. Перше дитинство. Раціональний режим дня. Основні форми фізичного виховання дітей від народження до 3 років. Форми занять фізичними вправами. Лікарсько-педагогічний контроль. Особливості методики занять фізичними вправами. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Засоби розвитку швидкості рухів. Засоби розвитку спритності. Засоби розвитку гнучкості. Засоби розвитку сили. Засоби розвитку витривалості. Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Типові вікові особливості розвитку організму людини у період навчання у школі. Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання школярів. Форми занять у системі фізичного виховання. Зміст та особливості викладання предмета «Фізична культура» у школі. Особливості навчання рухових дій школярів. Особливості методики фізичного виховання у шкільному віці. Щільність уроку, її види і способи регулювання. Підготовка педагога до уроку. Контроль на уроках фізичної культури. Контроль діяльності стану здоров'я учнів. Аналіз і оцінка проведення уроку. Контроль і оцінка фізичної підготовленості школярів. Методика планування роботи з фізичного виховання у школі. Методика складання поурочного робочого плану. Методика складання плану-конспекту уроку. Формулювання завдань уроку.

Рубіжний контроль

Тема 8. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах та вищих навчальних закладах. Диференціація школярів за рівнем здоров'я. Види медичних груп. Розподіл СМГ на підгрупи. Завдання фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям. Реалізація принципів фізичного виховання. Особливості засобів фізичного виховання ослаблених дітей. Особливості методики занять зі спеціальними медичними групами. Дозування фізичного навантаження. Особливості методики фізичного виховання школярів, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання. Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях дихальної системи. Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях серцево-судинної системи. Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях нервової системи. Профілактика порушень постави та методи її виправлення в умовах школи. Профілактика плоскостопості. Профілактика порушення маси тіла. Профілактика порушення зору. Вправи для профілактики захворювань. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Структура та особливості змісту діючої базової програми з фізичного виховання. Система оцінки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни «Фізичне виховання». Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру. Специфічні особливості роботи викладача фізичного виховання ВНЗ.

Рубіжний контроль

Тема 9. Фізична підготовка у Збройних Силах України. Фізичне виховання дорослого населення. Зміст і структура фізичної підготовки у ЗСУ. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців. Основні форми фізичної

підготовки. Допоміжні форми фізичної підготовки. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Принципи занять. Механізм дії дихальних вправ. Контроль адекватності навантажень і ефективності занять. Поняття загартовування. Принципи загартовування. Режими загартовування. Основні методики загартовування. Основи раціонального харчування. Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами зрілого та похилого віку.

Рубіжний контроль

Тема 10. Лікувальна фізична культура. Особливості методу ЛФК. Місце ЛФК у системі медичної реабілітації. Механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм людини. Засоби, форми, методи і принципи проведення ЛФК. Дозування фізичного навантаження. Режими рухової активності. Механізми впливу фізичних вправ на ССС. Методичні принципи застосування ЛФК при серцево-судинних захворюваннях. ЛФК при ішемічній хворобі серця. ЛФК при інфаркті міокарда. ЛФК при гіпертонічній хворобі. ЛФК при гіпотонічній хворобі. Клініко-фізіологічне обґрунтування використання ЛФК. ЛФК при пневмонії, ексудативному плевриті та хронічному бронхіті. ЛФК при емфіземі легень і пневмосклерозі. ЛФК при бронхоектатичній хворобі та бронхіальній астмі. ЛФК при туберкульозі легень. ЛФК при хронічних захворюваннях гепатобіліарної системи. ЛФК при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту. Анатомо-фізіологічні структури рухової сфери. Симптомалогія рухових розладів. ЛФК при захворюваннях і травмах периферичної та центральної нервової системи. ЛФК при травмах спинного мозку. ЛФК при ДЦП. ЛФК при функціональних захворюваннях центральної нервової системи. Клініко-фізіологічне обґрунтування використання ЛФК при ушкодженнях ОРА. Загальні принципи застосування ЛФК. ЛФК при переломах кісток верхнього плечового пояса. ЛФК при переломах кісток нижніх кінцівок. ЛФК при ушкодженнях суглобів. ЛФК при переломах таза. ЛФК при переломах хребетного стовпа. ЛФК після ампутації нижніх і верхніх кінцівок.

**IV. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА БЛОКАМИ ЗМІСТОВНИХ МОДУЛІВ (РОЗДІЛАМИ),
ТЕМАМИ І ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Шифр і назва вмінь і змістовних модулів, номери та назви тем	Усього годин	Із них		У тому числі за видами навчальних занять							Курсові роботи	Індивідуальних завдань	Підсумковий контроль
		навчальні заняття	самостійна робота	лекції	семінарські заняття, групові заняття	практичні заняття	групові вправи	командно-штабні навчання	воєнні ігри	рубіжний контроль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 курс													
I семестр													
Тема 1. Предмет і зміст ТІМФВ	26	18	8	8	8					2			
Тема 2. Принципи, засоби та методи фізичного виховання	66	42	22	26	14	2				-			
Усього за I семестр	90	60	30	34	22	2				2			
II семестр													
Тема 2. Принципи, засоби та методи фізичного виховання	14	10	4	6	2					2			
Тема 3. Методика навчання рухових дій.	18	14	4	6	4	2				2			
Тема 4. Розвиток фізичних якостей	42	32	10	16	10	4				2			
Тема 5. Урочні форми занять	42	30	12	20	8					2			
Екзамен	4	4											4
Усього за II семестр	120	90	30	48	24	6				8			4
Усього за 1 курс	210	150	60	82	46	8				10			4
2 курс													
III семестр													
Тема 6. Планування, контроль і облік у процесі занять фізичними вправами. Управління процесом	60	40	20	16	12	10				2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
фізичного виховання													
Усього за III семестр	60	40	20	16	12	10				2			
IV семестр													
Тема 7. Фізичне виховання у шкільних та дошкільних навчальних закладах	43	28	15	18	6	4							
Екзамен	2	2											2
Усього за IV семестр	45	30	15	18	6	4							2
Усього за 2 курс	105	70	35	34	18	14				2			2
3 курс													
V семестр													
Тема 8. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах та вищих навчальних закладах	60	40	20	18	10	8				4			
Усього за V семестр	60	40	20	18	10	8				4			
VI семестр													
Тема 9. Фізична підготовка у Збройних Силах України. Фізичне виховання дорослого населення	60	40	20	14	14	6				2	4		
Усього за VI семестр	60	40	20	14	14	6				2	4		
Усього за 3 курс	120	80	40	32	24	14				6	4		
4 курс													
VII семестр													
Тема 10. Лікувальна фізична культура	41	26	15	14	8	4							
Екзамен	4	4											4
Усього за VII семестр	45	30	15	14	8	4							4
Усього за 4 курс	45	30	15	14	8	4							4
Усього за навчальну дисципліну	480	330	150	162	96	40				18	4		10

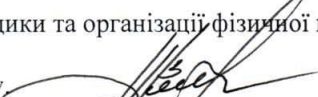
**V. ПЕРЕЛІК КОМАНДНО-ШТАБНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) НАВЧАНЬ, ВОЄННИХ ІГОР,
КУРСОВИХ РОБІТ (ПРОЕКТІВ), ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

Назва командно-штабного (тактико-спеціального) навчання, оперативної (тактичної) задачі, воєнної гри, курсової роботи	Розподіл часу		
	Усього годин	У тому числі	
		У класах	На місцевості
Командно-штабні (тактико-спеціальні) навчання	-	-	-
Воєнні ігри	-	-	-
Курсові роботи (індивідуальні завдання)	-	-	-

VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Анохін Є. Д. Ранкова гімнастика: [навч.-метод. посіб.] / Є. Д. Анохін, О. М. Лойко. – Л. ВІ при НУ “Львівська політехніка”, 1998 р.
3. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: [навч. посібник] / Анохін Є. Д. – Львів: ЛВІ, 2005. – 115 с.
4. Бутин И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – Київ: Олімпійська література, 2002. – 80 с.: ил. – (Б-ка учителя начальной школы).
5. Кізло Л. М. Фізична підготовка військовослужбовців – жінок: [навч. посібник] / Кізло Л. М. – Львів, ВІ при НУ “Львівська політехніка”, 2003 р.
6. Сидорченко К. М. Теорія і методика фізичного виховання: [навч.-метод. посібник] / К. М. Сидорченко – 2-ге вид., переробл. та доповн. – Одеса : Військова академія, 2012. – 230 с.
7. Сидорченко К. М. Теорія і методика фізичного виховання: фізичне виховання у навчальних закладах: [навч.-метод. посібник] / Сидорченко К. М. – Одеса : Військова академія, 2015. – Частина 2. – 386 с.
8. Сидорченко К. М. Теорія і методика фізичного виховання: фізичне виховання різних верств населення: [навч.-метод. посібник] / Сидорченко К. М. – Одеса : Військова академія, 2015. – Частина 3 – 278 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [підручник] / Матвеев Л.П. – К., “ФКІС”, 1991. – 543 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
12. Теория и методика физической культуры / [под ред. Ю. Ф. Курамшина]. – Київ: Олімпійська література, 2003. – 464 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: [навч. посібник] / Шиян Б. М. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с. – (Частина 1).
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: [навч. посібник] / Шиян Б. М. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с. – (Частина 2).
15. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: [учеб. пособие] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: ТОВ «Полиграф-Експрес», 2005 – 195 с.
16. Медико-біологічні основи валеології: [навч. посібник / за заг. ред. П. Д. Плахтія]. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий центр, 2000. – 408 с.
17. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: [учеб. пособ.] / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
18. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–12 класи / [під ред. С.М. Дятленко]. – Ірпінь, 2005. – 272 с.
19. Фізична культура в школі : [методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка]. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 176 с.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри
теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від “08” серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник
“09” серпня 2019 року  Назарій ВЕРБИН