

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Директор ННІФК
_____ М. О. Лянной
« ____ » _____ 20__ р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

з дисципліни **Теорія фізичної культури, фізичне виховання
різних груп населення**

01 Освіта

галузь знань _____
(шифр і назва галузі знань)

014 Середня освіта

напрямок підготовки (спеціальність) _____
(шифр і назва)

українська

мова навчання _____

Погоджено науково-методичною
комісією ННІФК

« ____ » _____ 20__ р.

Голова

(ПІБ, науковий ступінь, вч. звання)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту Дубинська Оксана Яківна

Розробник: Томенко О.А., д. фіз. вих., професор.

Робоча програма розглянута на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № 1_ від « 30 » _____ серпня _____ 2024 р.

Завідувач кафедри _____ (О.А.Томенко)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 8	Галузь знань 01 Середня освіта	Обов'язкова	
	Спеціальність 014 Середня освіта» (шифр і назва)		
	Предметна спеціалізація Фізична культура	Рік підготовки:	
		1-й	1-й
Індивідуальне навчально-дослідне завдання 1. Підготовка доповідей 2. Написання рефератів. 3. Проведення дослідницької роботи.		Семестр	
Загальна кількість годин - 240		9-й	10-й
Тижневих годин: аудиторних – 4	Освітній рівень: магістр	Лекції	
		16/16 год.	8/0 год.
		Практичні, семінарські	
		16/16 год.	2/6 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		86/84 год.	110/112 год.
Консультації 6/2 год			
Вид контролю: екзамен			

1. Цілі вивчення навчальної дисципліни

Мета: формування у студентів необхідних знань з основ фізичного виховання, технологій розвитку фізичних вмінь і навичок та фізичних якостей та оволодіння методикою організації фізкультурно-оздоровчої роботи для досягнення оптимального рівня фізичного стану контингенту різного віку та статі.

Завдання:

1. Формування у студентів уявлень про раціональний зміст та структуру спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення у різних сферах суспільства.
2. Оволодіння знаннями та методичними прийомами щодо організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення.
3. Формування вмінь планувати, організовувати і впроваджувати у майбутній професійній діяльності експериментальні методики та технології у сфері фізичної культури різних груп населення.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення дисципліни здійснюється на базі знань та вмінь отриманих студентами при вивченні наступних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія і методика гімнастики», «Нові технології у фізичному вихованні», «Оздоровчий танцювальний фітнес», «Фізіологічні основи фізичної культури», «Педагогічна майстерність», «Методи наукових досліджень».

3. Результати навчання за дисципліною

	Програмні результати навчання	Програмні результати навчання
Знання	ЗК 1. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізовувати свої права	ПРН 1. Знати теоретико-методичні основи фізичного виховання різних груп населення, технології здоров'язбереження, розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей,

<p>та обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку, нетерпимості до корупційної поведінки, поважне ставлення до права й закону, володіння достатнім рівнем професійної правосвідомості.</p> <p>ЗК 2. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.</p> <p>ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою, виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність та мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності.</p> <p>ЗК 4. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети, дотримуватися принципів професійної етики, адаптуватися до різних професійних ситуацій.</p>	<p>гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури Методи навчання: наочні, практичні. Методи контролю: опитування, поточний контроль, тестування, перевірка рефератів.</p>
---	--

	<p>ЗК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки передового педагогічного досвіду фізичного виховання для подальшого використання на практиці його найкращих напрацювань і основних концепцій, включаючи можливість бути наставником молодших колег у вдосконаленні педагогічної майстерності</p> <p>ФК 1. Здатність формувати розуміння теоретико-методичних основ фізичного виховання, різних груп населення, проектувати технології здоров'язбереження, розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.</p>	
Вміння	<p>ФК 4. Здатність оцінювати результати навчання та зміни фізичного стану учнів та студентів в процесі фізичного виховання.</p> <p>ФК 8. Здатність організувати спортивно-масові заходи для досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та</p>	<p>ПРН 4. Володіти сучасними методами оцінювання результатів навчання та моніторингу змін фізичного стану учнів в процесі фізичного виховання. Методи навчання: словесні, практичні.</p> <p>ПРН 7. Вміти організувати процес фізичного виховання відповідно Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, моделювати адекватні засоби та форми занять з учнівською молоддю відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів, мотивації і рівня їх</p>

	<p>кондицій осіб різного віку (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я).</p>	<p>підготовленості, індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів, проектувати оптимальні методики навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в умовах закладів освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я)</p> <p>Методи навчання: Словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота.</p> <p>Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів</p> <p>ПРН 9. Використовувати в процесі наукових досліджень для розв'язання актуальних проблем загальнонаукові і спеціальнонаукові методи емпіричного й теоретичного рівнів.</p> <p>Методи навчання: Словесні (лекційні та семінарські заняття), аналіз навчально-методичної літератури, самостійна робота.</p> <p>Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів</p> <p>ПРН 12. Вміти розробляти перспективні та оперативні плани й програми спортивних гуртків та секцій</p> <p>Методи навчання: Словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота.</p> <p>Методи контролю: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування, доповідей,</p>
--	---	--

		обговорення результатів самостійної роботи студентів
Комунікації		Оволодіння комунікативно-мовленою культурою спілкування (пізнавальні, експресивні, управлінські), засобами переконання, методами впливу на свідомість. Методи навчання: словесні, наочні. Методи контролю: оцінювання ситуаційних завдань, доповідей.

8. Ресурсне забезпечення реалізації програми.

Опорний конспект лекцій, тестові завдання для підсумкового контролю знань, таблиці та плакати, презентації та діаграми, нормативні документи, навчальні посібники і підручники.

1. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	Студент вільно володіє навчальним матеріалом, проявляє глибокі знання змісту програмного матеріалу, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. Вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.
В	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки,
С	Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і не чітко формулює висновки.
Д	Студент на достатньому рівні відповідає на питання та вирішує практичні завдання, наводить окремі приклади, але не проявляє глибоких знань змісту програмного матеріалу.

Е	Студент задовольняє мінімальним. вимогам, розкриває близько половини навчального матеріалу, з допомогою викладача або підручника (конспекту) відтворює програмний матеріал. Допускає значні помилки.
F	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку. Можливе повторне складання.
FX	Студент при відповіді на питання виявив серйозні пробіли в знаннях основного матеріалу, допустив принципові помилки при відповіді на всі питання.

Розподіл балів

Поточний контроль																Разом	Сума	Підсумковий контроль	Загальна сума
РОЗДІЛ 1				РОЗДІЛ 2				РОЗДІЛ 3				РОЗДІЛ 4							
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4				
Поточний контроль																45	75	25	100
2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3				
Контроль самостійної роботи																30			
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-				

За кожне заняття студент має змогу отримати до «3» балів за відповідь і творчу роботу, крім того «2» бали за контроль самостійної роботи студента.

У випадку теоретичного опитування студенти оцінюються від «0» до «3» балів:

Оцінка «3 бали». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. Вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «2 бали». Студент вміє зіставляти, узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки, серед яких є суттєві.

Оцінка «1 бал». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «0 балів». Студент не зробив спроби відповісти на питання.

У випадку перевірки самостійної роботи студенти оцінюються від «0» балів до «2» балів:

Оцінка «2 бали». Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.

Оцінка «1 бал». Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.

Оцінка «0 балів». Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.

Підсумковий контроль здійснюється за допомогою тестування (всього 25 питань). За кожен правильну відповідь студент отримує «1 бал».

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

1. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути: екзамени, комплексні іспити, тести, проекти, аналітичні звіти, реферати, есе, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, завдання на лабораторному обладнанні, інші види індивідуальних та групових завдань тощо.

Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Загальні основи теорії фізичної культури

Тема 1. Предмет і зміст теорії фізичного виховання

Тема 2 . Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання.

Тема 3. Загальне поняття про рухові якості людини.

Тема 4. Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.

Розділ 2. Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування.

Тема 1. Характеристика навантажень у фізичному виховання та спорті.

Тема 2. Загальні основи спортивного тренування. Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті.

Тема 3. Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.

Тема 4. Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи побудови.

Розділ 3. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя

Тема 1. Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Тема 2. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку та особливості методики проведення занять.

Тема 3. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям.

Тема 4. Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів у технікумах і ПТУ. Фізичне виховання у системі вищої освіти.

Розділ 4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.

Тема 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації.

Тема 2. Приватні методики фізкультурно-оздоровчих занять. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.

Тема 3. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.

Тема 4. Сучасні підходи до визначення норм рухової активності. Методи оцінки рівня здоров'я та фізичного стану тих хто займається. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього го	у тому числі				Усього го	у тому числі			
		лек	пр	лаб	сам		лек	пр	лаб	сам
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Розділ 1 Загальні основи теорії фізичної культури										
Тема 1. Предмет і зміст теорії фізичного виховання		2	2		2					4
Самостійна робота: Охарактеризуйте основні поняття теорії фізичної культури.					2		2			4
Самостійна робота: Назвіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.					2					4
Самостійна робота: підготувати доповідь методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.					4					4
Самостійна робота: вивчити чинники які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.					2					4
Тема 2. Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання		2	2		4		2			4
Самостійна робота: Написати реферат про вікові особливості при навчанні фізичних вправ.					4					4
Самостійна робота: доповідь на тему «класифікація фізичних вправ».					2					4
Тема 3. Загальне		2	2		4					4

поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку та контролю.										
Самостійна робота: Дослідити вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.					4					4
Тема 4. Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.		2	2		4					6
Самостійна робота: надати загальну характеристику уроку, як основної форми організації занять, методика проведення з різними віковими групами.					4					4
Самостійна робота: Охарактеризуйте поняття навантаження та щільність занять з фізичного виховання, способи контролю і регулювання					2					6
Самостійна робота: Провести педагогічну оцінку занять					2					4
Разом за 1	58	8	8		42	66	4	2		60
Розділ 2. Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування.										
Тема 1. Характеристика навантажень у фізичному вихованні та спорті.		2	2		4					6
Самостійна робота: Написати реферат на тему: «Втома та					4					8

відновлення під час навантажень різної спрямованості»										
Тема 2. Загальні основи спортивного тренування.		2	2		6		1	1		6
Самостійна робота: Розкрийте зміст принципів спортивного тренування.					4					6
Тема 3. Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.		2	2		4					8
Самостійна робота: підготувати доповідь на тему: «Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання».					4					6
Тема 4. Основи структури тренувального процесу. Їх види, значення, основи побудови.		2	2		6		1	1		6
Самостійна робота: написати реферат на тему «Організаційні та метод. особливості тренування у масовому, олімпійському та професійному спорті».					6					6
Самостійна робота: дати характеристику багаторічному плануванню спортивного тренування.		2			6					8

Консультації	2									
Разом за розділом 2	62	8	8		44	54	2	2		50
Розділ 3. Фізичне виховання у різні вікові періоди життя.										
Тема1. Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.		2	2							4
Самостійна робота: назвіть особливості проведення занять з фізичного виховання дошкільнят.					2					4
Тема2. Специфіка викладання предмету «Фізична культура» в НУШ		2	2		2					4
Самостійна робота: підготувати доповідь на тему: «Загартування у системі фізичного виховання школярів».					2					4
Самостійна робота: Дослідіти у чому полягають особливості методики фізичного виховання дітей, що часто хворіють гострими респіраторними захворюваннями.					2					4
Тема 3. Особливості проведення занять зі школярами спецмедгруп		2	2							4
Самостійна робота: Дослідіти у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях нервової					4					6

системи										
Самостійна робота: Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях дихальної системи					4					6
Самостійна робота: написати реферат: «Корекція порушень постави у школярів».					4					4
Самостійна робота: Дослідити у чому полягають особливості проведення занять при порушеннях серцево- судинної системи					4					4
Тема 4. Фізичне виховання у професійно-технічних закладах освіти.		2	2		4					4
Самостійна робота: Вивчить специфічні особливості роботи викладача кафедри фізичного виховання.					4					4
Самостійна робота: підготувати доповідь на тему: « Особливості фізкультурної освіти у профільних ліцеях ».					4					4
Самостійна робота: Опишіть основні напрямки фізкультурно- оздоровчої роботи з інвалідами.					6					4
Разом за розділом 3.	58	8	8		42	60	-	-		60
Розділ 4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.										
Тема1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації		2	2		4	8	2	2		4

Самостійна робота: вивчить основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації: структура, зміст.					4	4				4
Самостійна робота: Опишіть види ресурсного забезпечення оздоровчої фізичної культури.					4	2				4
Самостійна робота. Написати реферат на тему: « Історія розвитку оздоровчої фізичної культури».					2	2				4
Тема 2. Приватні методики фізкультурно-оздоровчих занять		2	2		4	4				4
Самостійна робота: дослідіть особливості методика фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю.					4	4				4
Тема 3. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.		2	2		2	4				4
Самостійна робота: Скласти оздоровчу програму індивідуального тренування.					2	4				4
Самостійна робота Вивчить в чому полягає сутність рекреаційної					2	4				4

діяльності у фізичному вихованні осіб похилого віку.										
Самостійна робота: Опишіть основні напрямки та особливості використання засобів фізичної культури в профілактиці інволюційних змін і оптимізації фізичного стану.					2					4
Тема 4. Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.		2			4	4				4
Самостійна робота: Визначте загальні та специфічні критерії оцінки оздоровчої ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.					2					4
Самостійна робота: Визначити сучасні підходи до визначення норм РА, фізичної підготовленості, стану здоров'я.					2	4				4
Самостійна робота: підготувати доповідь: «Регламентация рухової активності, фізичних навантажень на заняттях оздоровчого напрямку в осіб різного віку та статі».					2	2				2
Разом за 4 розділ	58	8	8		42	60	2	2		52
Консультації	6					2				
Екзамен	2									
ВСЬОГО	240	32	32		170	240	8	8		222

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Предмет та зміст теорії фізичної культури.	2	
2	Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання	2	2
3.	Загальне поняття про рухові якості людини та методи їх розвитку	2	
4.	Форми та методи організації занять. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.	2	
5.	Характеристика навантажень у фізичному вихованні та спорті.	2	2
6.	Загальні основи спортивного тренування.	2	
7.	Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті.	2	
8.	Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.	2	2
9.	Основи диференційованого фізичного виховання. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.	2	
10	Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Зміст та особливості викладання предмету «Фізична культура» в НУШ	2	
11	Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям.	2	
12	Завдання та особливості організації та методики фізичного виховання студентів у технікумах і ПТУ.	2	
13	Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації.	2	
14	Приватні методики фізкультурно-оздоровчих занять	2	2
15	Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.	2	
16	Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.	2	
Всього		32	8

6. Теми семінарських занять.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Методологічні основи теорії фізичної культури.	2	2
2	Фізичні вправи, як основний засіб фізичної культури. Поняття техніки фізичних вправ і критерії її ефективності.	2	
3	Теоретичні основи навчання фізичних вправ. Поняття про рухові вміння та навички. Структура процесів навчання фізичних вправ. Вікові особливості при навчанні фізичних вправ.	2	
4	Загальне поняття про рухові якості людини. Вікові особливості та їх значення для розвитку рухових якостей.	2	
5	Характеристика форм та методів організації занять у процесі фізичного виховання. Документи планування та обліку навчальної роботи з фізичного виховання. <i>Тестове завдання до першого модуля.</i>	2	
6	Характеристика навантажень у фізичному вихованні та спорті. Значення режимів чергування навантажень та відпочинку на заняттях.	1	
7	Види та основні закономірності адаптації, їх значення для побудови процесу фізичного виховання	1	
8	Загальні основи спортивного тренування. Завдання та принципи спортивного тренування.	1	
9	Управління та контроль у фізичному вихованні та спорті.	1	
10	Види підготовки спортсменів. Моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.	1	
11	Основи структури тренувального процесу, їх значення, методика, взаємозв'язок. Тестове завдання	1	
Разом за семестр		16	2
1	Особливості методики проведення занять з дошкільнятами	2	1
2	Особливості методики проведення занять з дітьми шкільного віку. Особливості та зміст викладання предмету «фізична культура» за НУШ	2	1
3	Особливості проведення занять з фізичного виховання у СМГ.	2	1

4	Фізичне виховання у професійно-технічних навчальних закладах.	2	1
5	Основні форми організації занять оздоровчої фізичної культури та рекреації: групові та самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи.	2	
6	Класифікація фітнес-програм. Особливості структури побудови оздоровчого заняття.	1	
7	Методика фізкультурно-оздоровчих занять у профілактиці захворювань. Особливості складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих програм.	1	
8	Лікарсько-педагогічний контроль в умовах фізкультурно-оздоровчих занять.	2	2
10	Консультація		
Разом за другий семестр		16	6
ВСЬОГО		32	8

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Вивчити основні поняття теорії фізичної культури.	6	6
2	Опишіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.	6	7
3	Вивчить методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.	8	7
4	Дослідити чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.	6	7
5	Підготувати доповідь про поняття техніки фізичних вправ і критерії її ефективності	6	7
6	Написати реферат про вікові особливості при навчанні фізичних вправ.	5	7
7	Підготувати доповідь на тему: навантаження та щільність занять з фізичного виховання, способи контролю і регулювання	6	7
8	Дослідити вікові особливості людини та їх значення для розвитку рухових якостей.	5	7
9	Провести педагогічну оцінку заняття з фізичного виховання.	6	7
10	Підготуйте доповідь на тему: «Втома та відновлення під час навантажень різної спрямованості».	6	7
11	Підготувати доповідь на тему: «Організаційні та методичні особливості тренування у масовому, олімпійському та професійному спорті».	6	7
12	Підготувати реферат на тему: «Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання».	5	7
13	Написати реферат про про сенситивні періоди розвитку фізичних якостей.	5	7
14	Охарактеризуйте зміст та структуру моделювання у фізичному вихованні та спортивному тренуванні.	5	6
15	Розкрийте зміст принципів спортивного тренування.	5	6
16	Опишіть в чому полягають особливості адаптації, та її роль у процесі спортивного тренування.	6	6
Разом за семестр		86	110
1	Вивчити особливості проведення занять з фізичного виховання з дошкільнятами.	4	7
2	Підготувати реферат на тему: «Загартування у системі фізичного виховання школярів».	2	3
3	Скласти програму корекції порушень постави у школярів.	5	7

4	Вивчити особливості методики проведення занять з фізичного виховання дітей, що часто хворіють гострими респіраторними захворюваннями.	5	6
5	Вивчити особливості методики проведення фізичного виховання при функціональних порушеннях нервової системи.	5	6
6	Вивчити особливості методики проведення занять зі школярами спецмедгруп.	5	6
7	Дослідити особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях дихальної системи.	4	6
8	Дослідити особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях серцево-судинної системи.	5	6
9	Підготувати реферат на тему: «Особливості фізкультурної освіти у профільних ліцєях».	5	6
10	Назвіть основні напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи з інвалідами.	2	4
11	Назвіть специфіку використання засобів фізичної культури в оздоровленні дітей різного віку.	2	4
12	Підготуйте доповідь на тему: «Історія розвитку оздоровчої фізичної культури».	4	4
13	Опишіть особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю	4	6
14	Вивчити основні напрямки та особливості використання засобів фізичної культури в профілактиці інволюційних змін й оптимізації фізичного стану.	5	6
15	Вивчить особливості рекреаційної діяльності у фізичному вихованні осіб зрілого та похилого віку.	6	6
16	Дослідіть основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації.	4	6
17	Дослідіть загальні та специфічні критерії оцінки оздоровчої ефективності окремих видів фізкультурно-оздоровчих занять.	5	7
18	Підготувати доповідь: «Регламентация рухової активності, фізичних навантажень на заняттях оздоровчого напрямку в осіб різного віку та статі».	4	5
19	Вивчити особливості адаптивного фізичного виховання.	4	6
20	Підготувати доповідь на тему: «Особливості організації секційних занять для підвищення ППФП студентів різних спеціальностей»	4	5
Разом за другий семестр		84	112
ВСЬОГО		120	

9. Методичне забезпечення

1. Кібальник О. Я., Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання. навч. - метод. посібник / О. Я. Кібальник, О.А. Томенко – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 230 с. (Рекомендовано МОН України, лист № 1/11-1217 від 26.02.10р).
2. Лоза Т.О. Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра для спеціальності 8.010103 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» / Т.О. Лоза, О.Я. Кібальник, В.В. Затилкін // – Суми: Вид. СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 52 с.
3. Дубинська О.Я. Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення. / О.Я. Дубинська : навч-метод. посібник. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. – 248 с.
4. Дубинська О.Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості / О.Я. Дубинська, Н.В. Петренко: монографія. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 358 с.

10. Рекомендована література

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум: навч.-метод. посібник / Д. В. Бермудес – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
5. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
6. Делаویه Фредерик. Анатомія силових упражнень для мужчин и женщин / Фредерик Делаویه; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М. : РИПОЛ класик, 2006. – 144 с.
7. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спец. мед. групи. / О. Д. Дубогай, В.І.Завацький, Ю. О. Короп - Луцьк: Надстир'я, 1995. - 200с.
8. Дубинська О.Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості / О.Я. Дубинська, Н.В. Петренко: монографія. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 358 с.(обл..вид. арк 17,3)
9. Евдокимова Ф.И. Азбука маркетинга. / Ф.И. Евдокимова, В. М. Гавва – Д.: Сталкер, 1998. - 432с.
10. Єрмола А.М. Технологія організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами. - Харків: Гімназія, 1999. – 128с.

11. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
12. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
13. Иващенко Л. Я. Методика фізкультурно-оздоровительних занять / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
14. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
15. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / О. Я. Кібальник – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 14.
16. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
17. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.
18. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
19. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
20. Лист № 1/9-546 Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури. / Міністерство освіти і науки України. – 17.08.2009.
21. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005, – 328с.
22. Мухін В.М. Фізична реабілітація. / В. Мухін – К.: Олімпійська література, 2000. – 423с.
23. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт, 2004. – 16 с.
24. Начинская С.В. Основы спортивной статистики / С. Начинская / – К.: Вища школа, 1987. - 189с.
25. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
26. Основи законодавства України про охорону здоров'я // Голос України, 1992. – 15 грудня.
27. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
28. 44. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
29. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури

- педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.
30. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: уч. пособ. / В. А. Романенко – Донецк: Изд-во ДоНУ, 2005, – 290 с.
 31. Сбруєва А.А. Порівняльна педагогіка: навч. посібник / А. Сбруєва. – Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПУ, 1990. – 300с.
 32. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
 33. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. література, 2001. – 438 с.
 34. Сергієнко Л. Формування рухового уміння на початковому етапі навчання при заняттях аеробікою та ритмічною гімнастикою / Л. Сергієнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 342 – 344.
 35. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.
 36. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.
 37. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – 271 с.
 38. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба : навч. посібник. – Тернопіль: навч. книга _ Богдан, 2008. – 276 с.
 39. Язловецький В. С. Учням про здоров'я / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Вінніченка, 2000. – 212 с.