

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**

А Освіта

галузь знань _____
(шифр і назва галузі знань)

А 4 Середня освіта (Фізична культура)

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

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № 2 від « » _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(П.Ф. Рибалко)

(прізвище та ініціали)

« » _____ 2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 5	Галузь знань А Середня освіта	Обов'язкова	
	Спеціальність А 4 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 - 150		9-й	
		Лекції	
Тижневих годин: аудиторних – 4	Освітній рівень: магістр	18 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	6 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		110 год.	110 год.
Консультації 2/2 год			
Вид контролю: екзамен			

1. Цілі вивчення навчальної дисципліни

Мета: є поглиблене оволодіння сучасними науковими знаннями про сутність, структуру та закономірності розвитку фізичної культури як соціального феномену. Курс спрямований на формування у майбутніх магістрів здатності до критичного аналізу теоретичних концепцій, інтеграції міждисциплінарних підходів і застосування фундаментальних положень науки у професійній діяльності. Вивчення дисципліни забезпечує розвиток дослідницьких умінь, здатність до інноваційного мислення та методологічного обґрунтування педагогічних рішень. Таким чином, курс виступає науково-теоретичною основою підготовки висококваліфікованого фахівця у галузі фізичної культури та освіти.

Завдання:

1. Формуванні здатності до критичного аналізу та систематизації сучасних наукових концепцій у галузі фізичної культури.
2. Розвитку умінь інтегрувати знання з теорії фізичної культури, спортивного тренування, рекреації та фізичної реабілітації для вирішення професійних завдань.
3. Забезпеченні оволодіння методологічними засадами наукового дослідження у сфері фізичної культури та освіти.
4. Сприянні формуванню професійних і дослідницьких компетентностей, необхідних для інноваційної педагогічної діяльності та наукового обґрунтування освітнього процесу.

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», «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	<p>ІК. Здатність розв’язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузі освіти, пов’язані з предметною спеціальністю Середня освіта (Фізична культура), що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій, і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов</p> <p>ЗК 2. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, розуміння важливості розвитку й пошанування істини, до застосування знань у практичних ситуаціях</p> <p>ЗК 9. Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві, усвідомлювати необхідність рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження</p>	<p>ПРН 1. Знати й розуміти теоретико-методичні основи фізичного виховання різних груп населення, технології навчання рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури Методи навчання: наочні, практичні. Методи контролю: опитування, поточний контроль, тестування, перевірка рефератів.</p> <p>ПРН 2. Знати та розуміти сутність освіти як соціокультурного феномену, шляхи інноваційного розвитку сучасної системи освіти України в умовах реформаційних перетворень, цілі і завдання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти Методи навчання: наочні, практичні. Методи контролю: опитування, поточний контроль, тестування, перевірка рефератів.</p> <p>ПРН 3. Знати основні принципи побудови безпечного освітнього середовища, правила і рекомендації зі здоров’язбереження; принципи побудови конструктивної й безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу; вимоги та інструменти забезпечення інклюзивного навчання для кожного здобувача освіти залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів</p>

		<p>Методи навчання: наочні, практичні.</p> <p>Методи контролю: опитування, поточний контроль, тестування, перевірка рефератів.</p>
<p>Вміння</p>	<p>ФК 2. Предметно-методична компетентність як здатність: розуміти й використовувати теоретико-методичні основи фізичного виховання та практичні уміння з навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей; моделювати зміст навчання з предмету «Фізична культура» відповідно до обов'язкових результатів, визначених державними стандартами освіти; формувати й розвивати у здобувачів освіти ключові компетентності та наскрізні вміння; добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку; формувати ціннісні ставлення у здобувачів освіти</p> <p>ФК 8. Здоров'язбережувальна компетентність як здатність: організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології в процесі фізичного виховання; організувати спортивномасові заходи для досягнення</p>	<p>ПРН 6. Володіти сучасними методами та інноваційні освітніми технологіями для розвитку професійно важливих фізичних і психофізичних якостей у майбутніх фахівців</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 7. Володіти сучасними методами оцінювання результатів навчання з «Фізичної культури» та моніторингу змін фізичного стану учнів в процесі фізичного виховання</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 16. Володіти навичками критичного мислення, міжособистісної комунікації, роботи у колективі, основами професійної</p>

<p>оптимального фізичного стану здобувачів освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я); формувати культуру здорового та безпечного життя, свідому потребу бути активним та здоровим</p> <p>ФК 10. Організаційна компетентність як здатність: організовувати процес викладання предмету «Фізична культура»; організовувати різні види і форми навчально-пізнавальної, дослідницької діяльності учнів; організовувати осередки навчання, виховання й розвитку учнів</p> <p>ФК 11. Оцінювально-аналітична компетентність як здатність: здійснювати моніторинг та оцінювання результатів навчання з предмету «Фізична культура», на засадах компетентнісного підходу; аналізувати результати навчання; забезпечувати самооцінювання та взаємооцінювання результатів навчання здобувачів освіти; аналізувати та систематизувати передовий досвід фізичного виховання для подальшого використання на практиці його найкращих напрацювань</p> <p>ФК 14. Здатність застосовувати сучасні</p>	<p>мовленнєвої культури, пояснювати стратегію сталого розвитку людства.</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 17. Відстоювати власну позицію, відповідально ставитись до виконання професійних обов'язків, мати сформовану мотивацію до здійснення професійної діяльності, нетерпимість до проявів корупції, дотримуватися принципів етики, академічної доброчесності, таймменеджменту, здатність продовжувати навчання протягом життя</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>
---	--

	методи й технології для розвитку професійно важливих фізичних і психофізичних якостей учнів	
--	---	--

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. Переконаливо 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.
Ф	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			Кон-ція				
Т 1	Т 2	Т 3	Т 1	Т 2	Т 3	Т 1	Т 2	Т 3					
Поточний контроль										55	75	25	100
6	6	6	6	6	6	6	6	7					
Контроль самостійної роботи										20	75	25	100
2	2	3	2	2	2	2	2	3	-				

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 кожну 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 засади теорії фізичної культури

Тема 1. Предмет, завдання та зміст теорії фізичної культури.

Тема 2. Засоби та методи фізичного виховання. Рухові якості людини як об'єкт розвитку у фізичній культурі.

Тема 3. Організаційні форми, планування та контроль у процесі фізичного виховання: науково-теоретичний аспект.

Розділ 2. Спортивне тренування у контексті теорії фізичної культури

Тема 1. Фізичне навантаження як системоутворювальний чинник спортивного тренування та адаптаційні процеси організму.

Тема 2. Закономірності побудови та управління тренувальним процесом у структурі фізичної культури.

Тема 3. Види підготовки спортсменів і моделювання тренувальної діяльності.

Розділ 3. Теоретичні основи оздоровчої фізичної культури, рекреації та фізичної реабілітації

Тема 1. Теоретичні засади оздоровчої фізичної культури та рекреаційної діяльності.

Тема 2. Програмування та науково обґрунтований контроль у фізкультурно-оздоровчій і рекреаційній практиці.

Тема 3. Фізична реабілітація як складова сучасної теорії фізичної культури.

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 фізичної культури		2	2							4
Самостійна робота: Охарактеризуйте основні поняття теорії фізичної культури.					4		2			4
Самостійна робота: Назвіть основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.					4					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.					4					4
Тема 2. Засоби та методи фізичного виховання. Рухові якості людини як об'єкт розвитку у фізичній культурі.		2	2				2			4
Самостійна робота: Фізичні вправи як провідний засіб фізичного виховання: сутність, функції та педагогічний потенціал.					4					4
Самостійна робота:					4					4

доповідь на тему «класифікація фізичних вправ».										
Самостійна робота: Рухові якості як складова фізичної підготовленості: сучасні наукові підходи до вивчення.		2	2		4					4
Тема 3. Організаційні форми, планування та контроль у процесі фізичного виховання: науково-теоретичний аспект.										4
Самостійна робота: Проаналізувати наукові підходи до класифікації форм організації занять з фізичного виховання та визначити їх роль у структурі сучасної теорії фізичної культури.					4					4
Самостійна робота: Охарактеризувати принципи планування у фізичному вихованні та дослідити їх значення для забезпечення ефективності навчально-виховного процесу.					4					6
Самостійна робота: Розглянути систему контролю у фізичному вихованні як науково обґрунтований механізм оцінювання фізичної підготовленості та визначення					4					4

результативності педагогічного впливу.										
Разом за 1	52	6	6		40					
Розділ 2. Основи побудови процесу фізичного виховання та спортивного тренування.										
Тема 1. Фізичне навантаження як системоутворювальний чинник спортивного тренування та адаптаційні процеси організму.		2	2							
Самостійна робота: Дослідити теоретичні підходи до пояснення адаптаційних процесів в умовах різних режимів навантаження та обґрунтувати їх значення для наукового розуміння механізмів фізичної культури.					6					
Тема 2 Закономірності побудови та управління тренувальним процесом у структурі фізичної культури.		2	2							
Самостійна робота: Проаналізувати закономірності організації тренувального процесу та показати їх місце у системі теорії фізичної культури як науки про управління розвитком рухової активності.					6					
Тема 3. Види підготовки спортсменів і моделювання		2	2							

тренувальної діяльності.										
Самостійна робота: підготувати доповідь на тему: «Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання».					6					
Самостійна робота: написати реферат на тему: Види підготовки спортсменів у контексті системного підходу до побудови тренувального процесу та визначити їх місце у структурі фізичної культури.					6					
Самостійна робота: Розглянути моделювання тренувальної діяльності як методологічний інструмент у теорії фізичної культури, спрямований на наукове прогнозування результатів фізичного виховання і спорту.					6					
Порівняльний аналіз концепцій фізичної культури в Україні та країнах ЄС. Завдання: виявити спільні та відмінні риси у трактуванні предмета й функцій фізичної культури, підготувати тези для дискусії на семінарі.					6					
Разом за розділом 2	48	6	6		36					
Розділ 3. Теоретичні засади оздоровчої фізичної культури, рекреації та										

фізичної реабілітації									
Тема 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури та рекреації		2	2						
Самостійна робота: вивчить основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації: структура, зміст.					4				
Самостійна робота: Опишіть види ресурсного забезпечення оздоровчої фізичної культури та рекреації					4	2			4
Самостійна робота. Написати реферат на тему: « Історія розвитку оздоровчої фізичної культури та рекреації».					4	2			4
Тема 2. Принципи програмування та науково обґрунтованого контролю у фізкультурно-оздоровчій і рекреаційній діяльності		2	2			4			4
Самостійна робота: Визначити сучасні підходи до оцінювання норм рухової активності, в контексті рекреаційної діяльності. На основі аналізу наукових джерел і міжнародних рекомендацій охарактеризувати критерії та показники,					4				

що застосовуються у теорії фізичної культури для науково обґрунтованого визначення оптимального обсягу рухової активності.										
Самостійна робота: Дослідити сучасні підходи до моніторингу фізичного стану особистості та визначити його роль як складової науково обґрунтованого управління фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю. На основі опрацювання наукових джерел проаналізувати методи оцінювання фізичного стану, їх переваги та обмеження, а також сформулювати рекомендації щодо інтеграції результатів моніторингу у процес програмування фізкультурно-оздоровчих занять.					4					
Тема 3. Фізична реабілітація як складова сучасної теорії фізичної культури.	6	2	4							
Самостійна робота: Дослідити закономірності впливу фізичних вправ у процесі відновлення функціональних					4					

можливостей організму та обґрунтувати їх значення для розвитку теорії фізичної культури.										
Самостійна робота: Проаналізувати фізичну реабілітацію як соціально-культурний феномен у контексті сучасних викликів та трансформацій українського суспільства, визначивши її роль у системі фізичної культури.					4					
Самостійна робота: Оцінити сучасні теоретичні концепції інтеграції фізичної реабілітації з іншими підсистемами фізичної культури (оздоровчою, рекреаційною, спортивною) та сформулювати висновки щодо її системного місця у науковій парадигмі.					4					
Разом за розділом 3	46	6	8		32					
Консультації					2					
Разом за курс	150	18	20		110					

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Теорія фізичної культури як наукова дисципліна: предмет, завдання та структура знань	2	
2	Засоби та методи фізичного виховання: теоретичні засади і роль у розвитку рухових якостей людини	2	
3.	Організаційні форми, планування та контроль у фізичному вихованні: системний і науково-теоретичний аналіз	2	
4.	Фізичне навантаження як ключовий чинник тренувального процесу та його теоретичне осмислення	2	
5.	Системні закономірності організації спортивного тренування у контексті фізичної культури	2	
6.	Структурні компоненти підготовки спортсменів: теоретичне обґрунтування	2	
7.	Оздоровча фізична культура і рекреація: концептуальні засади та функціональний потенціал	2	
8.	Принципи організації оздоровчих програм і контроль їх ефективності: науковий підхід	2	
9.	Фізична реабілітація у системі фізичної культури: понятійні межі та функціональні зв'язки	2	
Всього		18	

6. Теми семінарських занять.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Дискусійні підходи до визначення предмета та змісту теорії фізичної культури	2	
2	Засоби та методи фізичного виховання: теоретичні засади і роль у розвитку рухових якостей людини	2	
3	Планування та контроль у фізичному вихованні: сучасні концепції й дискусійні підходи.	2	
4	Фізичне навантаження як ключовий чинник тренувального процесу та його теоретичне осмислення	2	
5	Управління тренувальним процесом: наукові моделі та дискусійні підходи	2	
6	Моделювання тренувальної діяльності як методологічний інструмент теорії фізичної культури	2	
7	Рекреаційна діяльність у системі фізичної культури: дискусійні аспекти понятійного апарату	2	
8	Наукове обґрунтування програмування рекреаційної діяльності: сучасні концепції	2	
9	Соціокультурний вимір фізичної реабілітації: науково-теоретичний аналіз»	2	
10	Тестування	2	
	Консультація	2	
Разом за семінарські заняття		20	
ВСЬОГО		22	

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Охарактеризуйте основні поняття теорії фізичної культури.	4	
2	Дослідити основні етапи розвитку теорії фізичного виховання.	4	
3	Підготувати доповідь методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.	4	
4	Вивчити чинники які зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання.	4	
5	Фізичні вправи як провідний засіб фізичного виховання: сутність, функції та педагогічний потенціал.	4	
6	Підготуйте доповідь на тему «класифікація фізичних вправ»	4	
7	Рухові якості як складова фізичної підготовленості: сучасні наукові підходи до вивчення.	4	
8	Проаналізувати наукові підходи до класифікації форм організації занять з фізичного виховання та визначити їх роль у структурі сучасної теорії фізичної культури.	4	
9	Охарактеризувати принципи планування у фізичному вихованні та дослідити їх значення для забезпечення ефективності навчально-виховного процесу.	4	
10	Розглянути систему контролю у фізичному вихованні як науково обґрунтований механізм оцінювання фізичної підготовленості та визначення результативності педагогічного впливу.	4	
11	Дослідити теоретичні підходи до пояснення адаптаційних процесів в умовах різних режимів навантаження та обґрунтувати їх значення для наукового розуміння механізмів фізичної культури		
12	Проаналізувати закономірності організації тренувального процесу та показати їх місце у системі теорії фізичної культури як науки про управління розвитком рухової активності.	6	
13	Підготувати доповідь на тему: «Людина як об'єкт впливу в процесі фізичного виховання».	6	7
14	Написати реферат на тему: Види підготовки спортсменів у контексті системного підходу до	6	6

	побудови тренувального процесу та визначити їх місце у структурі фізичної культури.		
15	Розглянути моделювання тренувальної діяльності як методологічний інструмент у теорії фізичної культури, спрямований на наукове прогнозування результатів фізичного виховання і спорту	6	
16	Вивчити основи професійної діяльності спеціаліста з оздоровчої фізичної культури та рекреації: структура, зміст.	4	
17	Опишіть види ресурсного забезпечення оздоровчої фізичної культури та рекреації	4	
18	Написати реферат на тему: « Історія розвитку оздоровчої фізичної культури та рекреації».	4	
19	Визначити сучасні підходи до оцінювання норм рухової активності, в контексті рекреаційної діяльності. На основі аналізу наукових джерел і міжнародних рекомендацій охарактеризувати критерії та показники, що застосовуються у теорії фізичної культури для науково обґрунтованого визначення оптимального обсягу рухової активності.	4	
20	Дослідити сучасні підходи до моніторингу фізичного стану особистості та визначити його роль як складової науково обґрунтованого управління фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю. На основі опрацювання наукових джерел проаналізувати методи оцінювання фізичного стану, їх переваги та обмеження, а також сформулювати рекомендації щодо інтеграції результатів моніторингу у процес програмування фізкультурно-оздоровчих занять.	4	
21	Дослідити закономірності впливу фізичних вправ у процесі відновлення функціональних можливостей організму та обґрунтувати їх значення для розвитку теорії фізичної культури.	4	
22	Проаналізувати фізичну реабілітацію як соціально-культурний феномен у контексті сучасних викликів та трансформацій українського суспільства, визначивши її роль у системі фізичної культури.	4	
23	Оцінити сучасні теоретичні концепції інтеграції фізичної реабілітації з іншими підсистемами фізичної культури (оздоровчою, рекреаційною, спортивною) та сформулювати висновки щодо її системного місця у науковій парадигмі.	4	
Разом за семестр		110	

9. Методичне забезпечення

1. Кібальник О. Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання. навч. - метод. посібник Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 230 с. (Рекомендовано МОН України, лист № 1/11-1217 від 26.02.10р).
2. Лоза Т.О. Кібальник О.Я., Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки магістра для спеціальності 8.010103 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура». Суми: Вид. СумДПУ ім.. А.С.Макаренка, 2010. –52 с.
3. Дубинська О.Я. Теорія фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення. навч-метод. посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. 248 с.

10. Рекомендована література

1. Андреева О. В. Фізична рекреація : навч. посіб. Київ : КНТ, 2014. 280 с.
2. Андреева О. В. Фізична рекреація у фізичній культурі різних груп населення : монографія. Київ : Олімпійська література, 2017. 312 с.
3. Безверхня Г. В., Степанюк С. І. Теоретико-методичні основи фізичного виховання : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2017. 240 с.
4. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні : монографія. 2-ге вид., перероб. і доповн. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.
5. Дутчак М. В. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2015. 368 с.
6. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
7. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Черкаси : Вертикаль, 2014. 312 с.
8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і доповн. Київ : Олімпійська література, 2018. 312 с.
9. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Пангелова Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2020. 456 с.
10. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 752 с.
11. Прокопова Л. І., Чхайло М. Б. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 180 с.
12. Савченко С. О. (ред.). Фізична реабілітація : навч. посіб. Київ : Медицина, 2016. 312 с.

13. Соловей О. М. Фізична реабілітація : підручник. Київ : Кондор, 2021. 400 с.
14. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю «Фізична культура і спорт» : підручник / уклад. В. А. Товт, І. І. Маріонда, Н. В. Семаль ; рец. А. А. Чернозуб, Є. О. Карабанов. Ужгород : Бест-прінт, 2024. 288 с.
15. Шутько В. В. Теоретичні основи фізичного виховання : навч. посіб. Кривий Ріг : КДПУ, 2018. 94 с.