

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**



СИЛАБУС

нормативної навчальної дисципліни

“ Теорія і методика фізичного виховання ”

Рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський) рівень*

Ступінь вищої освіти – *Бакалавр*

Галузь знань – *01 – Освіта/Педагогіка*

Спеціальність – *014– Середня освіта (фізична культура)*

Освітня програма – *Середня освіта (фізична культура)*

Форма навчання – *денна, заочна*

Кількість кредитів – *3 – 90 год.*,

із них: аудиторних – на денній формі навчання – *46 год.*, на заочній формі навчання – *10 год.*;

самостійної роботи студента – *44 год.*, на заочній формі – *80 год.*

Рік підготовки – *4*, семестр – *8*

Компонент освітньої програми – *обов'язкова*

Вид контролю – *екзамен*

Мова викладання – *українська*

Керівник курсу



Маланчук Галина Григорівна – доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Контактна інформація:

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

e-mail: malagala@ukr.net

Консультації: вівторок, четвер 14:00-15:00, авд. 201

Опис дисципліни

Курс «Теорія і методика фізичного виховання» розроблено з урахуванням вимог до змісту підготовки фахівців галузі 01 Освіта, спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) (освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)»).

Мета викладання курсу – закріплення знань загальних специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання осіб молодіжного, зрілого, похилого і старечого віку, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

У результаті вивчення курсу «Теорія і методика фізичного виховання» студенти повинні

знати

- методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу фізичного виховання дорослого населення;
- законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання дорослого населення;
- закономірності та фактори розвитку дорослого населення;
- теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в навчально-виховних установах з молоддю;
- зміст, засоби та методи фізичного виховання дорослого населення;
- основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання дорослого населення.

вміти

- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей осіб різного віку;
- планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання, проведення навчальних і тренувальних заходів і спортивних змагань;
- вивчати, аналізувати і оцінювати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дорослого населення;
- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
- формувати в осіб різного віку систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та в здоровому способі життя;

- організувати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу з особами різного віку;
- аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію;
- здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі.

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

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

Компетентності

СК1. Здатність враховувати в освітньому процесі вікові особливості учнів, забезпечувати сприятливі умови для кожного учня відповідно до його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

СК2. Здатність до організації процесу навчання, виховання та розвитку, оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачів освіти.

СК3. Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання, спортивних споруд, спеціального обладнання та інвентаря.

СК7. Здатність до планування освітнього процесу в межах посадових обов'язків.

СК8. Готовність до систематизації, узагальнення, поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.

Програмні результати навчання

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

Методи викладання

- за *логікою передачі і сприймання навчальної інформації* – індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні;
- за *ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі;
- за *джерелом інформації*: словесні (лекція: традиційна, лекція-презентація, лекція-візуалізація; семінар; опис, розповідь, інструктаж, пояснення, бесіда, вказівка, оцінка, команда, розпорядження, підрахунок), наочні (показ, ілюстрація, демонстрація таблиць, схем та рисунків);

- *за характером взаємодії викладача та студентів* – під керівництвом викладача; робота у групах, в парах, трійках; взаємонавчання; самонавчання, виконання індивідуальних навчальних проєктів; інтерактивні («коло ідей»; «акваріум»; «мозковий штурм»; «вільний мікрофон», «карусель», рольові ігри; аналіз історій і ситуацій, дебати).

Навчальний контент

№	Теми	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1.	<p>Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція, • Семінар (дискусія у вигляді ток-шоу), • Самостійна робота студентів 	<p>Знати вікову періодизацію дорослих; мету та завдання ФВ дорослого населення; розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами.</p> <p>Поглибити знання студентів з основ управління процесом фізичного виховання дорослого населення.</p> <p>Вдосконалити знання студентів про етапи фізичного розвитку людини, фізичний потенціал та рухову активність людини.</p>	<p>Знати вікову періодизацію дорослих. Ознайомитись із етапами фізичного розвитку людини та фізичним потенціалом і руховою активністю людини, вміти їх характеризувати.</p>	<p>Конспект, виступ із доповіддю</p>	<p>1, 6, 9, 12, 16, 24, 26, 27, 29</p>
2.	<p>Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція, • Семінар (робота в малих групах або «Акваріум»), • Самостійна робота студентів 	<p>Вміти доцільно добирати організаційні форми фізичного виховання дорослого населення відповідно основних напрямків фізичного виховання дорослого населення, а також визначати мету та завдання фізичного виховання дорослого населення. Розширити знання студентів про основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.</p>	<p>Ознайомитись із завданнями ФВ дорослих та основними напрямками ФВ дорослого населення, вміти їх характеризувати.</p>	<p>Конспект, виступ із доповіддю</p>	<p>1, 6, 9, 12, 22, 23, 26, 27, 29</p>
3.	<p>Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація принципів ФВ у роботі з дорослим населенням.</p>	<p>Знати, як відбувається формування мотивації до рухової активності у дорослих; формування ФК знань у дорослих; формування техніки фізичних вправ у дорослих; як відбувається реалізація загальних, дидактичних, специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.</p>	<p>Підготувати презентацію або конспект заняття із комплексами вправ для людей різного віку.</p>	<p>Конспект, презентація, участь в обговоренні</p>	<p>3, 11, 19, 20, 30, 31.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція (прес-конференція), • Семінар («Незакінчені речення»), • Самостійна робота студентів 				
4.	<p>Особливості методики розвитку фізичних якостей дорослих.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція • Семінар («Акваріум», або «Мозковий штурм»), • Самостійна робота студентів 	Знати особливості розвитку рухових якостей в перший період зрілого віку, другий період зрілого віку; особливості розвитку рухових якостей в похилому та старшому віці.	Ознайомитися з методикою розвитку фізичних якостей у різні вікові періоди.	Записи в зошиті, виступ з доповіддю	7, 11, 16, 17, 24, 30, 32
5.	<p>Законодавче і нормативне забезпечення та планування процесу фізичного виховання дорослого населення.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція • Семінар («Акваріум», або «Мозковий штурм»), • Самостійна робота студентів 	Знати роль планування у процесі ФВ; документи планування процесу ФВ; роль педагогічного контролю у процесі ФВ; види педагогічного контролю у процесі ФВ; методи педагогічного контролю у процесі ФВ.	Підготувати інформацію про документи планування, а також види контролю, які використовуються у процесі ФВ.	Виступ з доповіддю, участь в обговоренні	8, 13, 16
6.	<p>Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція • Семінар («Акваріум», або «Мозковий штурм»), • Самостійна робота студентів, • Тестування (Moodle) 	Знати значення контролю у фізичному вихованні дорослих; контрольні якісні показники фізичної культури дорослих; лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих; самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.	Підготувати доповідь про методику самоконтролю у ФВ дорослих.	Конспект, участь в обговоренні, тестування	10, 16, 17, 18, 19

7.	<p>Професійно-прикладна фізична підготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедійна лекція • Семінар («Акваріум», або «Мозковий штурм»), <p>Самостійна робота студентів</p>	<p>Поглибити знання студентів про форми організації ППФП студентської молоді. Завдання ППФП студентів. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості. Професіограма. Засоби ППФП.</p>	<p>Підготувати інформацію про форми організації, засоби ППФП студентської молоді.</p> <p>Скласти професіограму (за довільним вибором професії).</p>	<p>Записи в зошиті, виступ з доповіддю</p>	<p>10, 12, 14, 16, 17, 18, 32</p>
8.	<p>Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні молоді.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Семінар (доповідь-візуалізація, або ділова гра, або «Мікрофон», або робота в парах), • Самостійна робота студентів 	<p>Знати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, зміст фітнес-програм.</p>	<p>Підготувати реферат або презентацію «Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні молоді».</p>	<p>Реферат, презентація</p>	<p>6, 9, 13, 14, 20, 21, 26, 27, 28</p>

Літературні джерела

Основна література:

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андрєєва. – К., 2014. – 280 с.
2. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15661>
3. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : моногр. / Іванна Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 300 с. - ISBN:978-966-2328-74-5 <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3763>
4. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Л. ЛДУФК, 2013. – 170 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3751>
5. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів у міжнародному спортивному русі. – Львів: Край, 2006. – 346с.
6. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
7. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : [монографія] / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
8. Електронний репозитарій ЛДУФК
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5246>
9. Збірник «Україна спортивна – 2015» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/26806> (дата звернення 11.10.2016).
10. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
11. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
12. Маланчук Г. Г. Педагогічна практика у спеціальних загальноосвітніх навчальних закладах для глухих дітей : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Маланчук Г. Г., Грибовська І. Б. – Л. : ЛДУФК, 2011. - 136 с. – ISBN 978-966-2328-18-9. (Гриф МОНМС України).
13. Мухін В.Н. Фізична реабілітація. Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. К: Олімпійська література, 2000.-423 с.
14. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 10–11 класи / Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, І. Х. Турчик, Н. С. Кравченко, С. М. Чешейко, О. М. Лакіза, Д. В. Деменков // Фізичне виховання в школі. – 2015. – № 4. – С. 10 – 15.
15. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–9 класи / Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко // Фізичне виховання в школі. – 2018. – № 5. – С. 3–11.
16. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

17. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. - Луцьк : Вежа, 2000. - 248 с.
18. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді : Навч. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ / Н.Н. Завидівська, О.В. Ханікянц. – Л. : Укр. технології, 2010. – 216 с. (Гриф МОН України).
19. Особливості фізичного виховання при різних захворюваннях : лекція з навчальної дисципліни «Диференційоване фізичне виховання» Боднар І., Сороколіт Н. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19930>
20. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О., Ріпак М. О., Дух Т. І., Стефанишин М. В.]. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 132 с <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19444>
21. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
22. Римар О.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / О.В. Римар, А.В. Соловей // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – 2013. – № 2. – С. 180-186.
23. Сергієнко В. М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 164 с.
24. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2017. – 271 с.
25. Теоретико–методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю.Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
26. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
28. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викл. і студ. / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
29. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Томенко. – Київ, 2012. – 36 с.
30. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
31. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / авт. кол. : О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська, О.В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 271 с. ISBN978-966-484-151-8. (Гриф МОНМС України).
32. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.

33. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
34. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
35. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

Додаткова література:

1. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2017. - С. 42-46.
2. Гакман А. В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку // Молодий вчений, 2018. - № 3.3. (55.3). С. 34-38.
3. Драпінська Л. Особливості застосування шейпінг-технологій у рекреаційних заняттях з різними верствами населення / Л. Драпінська, В. Семенюк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. XI Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК, 2018. – С. 158–161.
4. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні / М. Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С. 9-16.
5. Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х.; Л., 2003. – №16. – С. 3-16.
6. Жданова О. М. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С. 208-214.
7. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ-Вінниця, 2001. – С. 20-22.
8. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. - Харків, 2003. - 24 с.
9. Куриш Н. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов'язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку / Н. Куриш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2011.
10. Ляховець Л. Організація активного дозвілля за місцем проживання в системі фізичного виховання дорослого населення / Лариса Ляховець, Надія Степчук // Історичні, теоретико-методичні, медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р.). – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т. – 2016. – С. 47–55.

11. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.
12. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О., Ріпак М. О., Дух Т. І., Стефанишин М. В.]. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 132 с <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19444>
13. Павлова Ю. О. Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 53–56. – doi:10.15391/snsv.2016-1.009.
14. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264-269.
15. Солодовіченко О. Є. Режими рухової активності для жінок 36-55 років з малорухливим характером праці: Автореф. дис... канд. наук ФВ і С: 24.00.02 / УДУФВіС / О. Є. Солодовіченко. – К., 1997. – 24 с.
16. Сорокіна С.О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами / С. О. Сорокіна, Т. І. Кудряшова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 123–125.
17. Bodnar, I., Petryshyn, Y., Solovei, A., Rymar, O., Lapychak, I., Shevtsiv, U., Ripak, M., Yaroshyk, M. & Sorokolit, N. (2016). Health complaints and well-being complaints among secondary school children. *Journal of Physical Education and Sport*. (16), Supplement Issue 3, 905-909. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03142>
18. Bodnarchuk, O., Rymar, O., Solovey, A. & Malanchuk, H. (2018). The interaction of school and family in physical education of first grade students. *Journal of Physical Education and Sport* (18), Supplement issue 2, 1092-1098. DOI : <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2163>
19. Bodnarchyk O. N., Stefanyshyn V. M., Malanchuk G. G. Dynamic of primary school age pupils' physical fitness / Bodnarchyk O. N., Stefanyshyn V. M., Malanchuk G. G. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2017. - № 4. - С. 152-156. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7852>
20. Ding, D., Del Pozo Cruz, B., Green, M., & Bauman, A. (2020). Is the COVID-19 lockdown nudging people to be more active: a big data analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(20), 1183-1184. DOI : [10.1136/bjsports-2020-102575](https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102575)
21. Moskalenko, N., Bodnar, I., Sorokolit, N., Rymar, O. & Solovey, A. (2020). Analysis of Attitudes to educational reforms in Ukraine of Physical Education teachers and primary education teachers. Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference. May 22th–23th, 2, 119-129. DOI : <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol2.4846>
22. Zavydivska, O., Zavydivska, N., Khanikiants, O. & Rymar, O. (2017). The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity. *Journal of Physical*

Політика щодо академічної доброчесності

Плагіат та інші форми нечесної роботи недопустимі. При запозиченні інформації обов'язково послатися на джерело. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час тестів та екзаменів (у т.ч. із використанням мобільних девайсів) заборонені.

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Відпрацювання лекційних та семінарських занять здійснюється протягом двох тижнів з моменту пропуску заняття або отримання незадовільної оцінки на занятті. Домашні роботи, які здаються із запізненням без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-25% максимальної кількості балів за кожен тиждень затримки). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Перескладання іспиту відбувається із дозволу деканату.

Політика щодо відвідування

Відвідування лекційних та семінарських занять є обов'язковим. У разі пропуску 1/3 занять студент *не допускається* до підсумкового контролю. Для студентів, що навчаються за індивідуальним планом, перелік завдань і час їх здавання затверджуватиметься індивідуально. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, підготовка або участь у змаганнях) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Політика оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до [Положення про організацію та проведення поточного і підсумкового контролю та механізм оскарження результатів навчання студентів](#)

Умови допуску до підсумкового контролю

- відвідування (або відпрацювання) не менше 2/3 занять;
- складання підсумкових тестів зі змістовних модулів 1 і 2;
- виконання домашніх та самостійних завдань;
- «накопичення» за курс не менше ніж 18 балів.

Система оцінювання та вимоги

Загальна система оцінювання курсу. Під час навчання впродовж курсу можна набрати 50% балів від загальної оцінки, інші 50% від загальної оцінки

можна отримати на екзамені (заліку). Екзамен (залік) – усний, згідно з переліком питань.

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

Семінарські заняття. На семінарських заняттях обов'язково мати зошит, ручку. Для якісного засвоєння навчального контенту семінару важливо вчасно (до відповідної теми) виконати домашні письмові завдання. Розраховую на попередню підготовку до розгляду навчальних питань на семінарських заняттях і активну участь в дискусії під час їх обговорення (доповнення, аргументовані заперечення тощо – оцінюються такою ж кількістю балів як і сама відповідь).

Вимоги до самостійної роботи студента. Завдання для домашніх завдань, вимоги до них та терміни їх подання оголошують наприкінці кожної лекції. Вони подані у репозитарії бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <https://repository.ldufk.edu.ua>.

Найважливішими є домашні, самостійні завдання. Вони вимагають комплексного застосування знань, отриманих впродовж цього навчального курсу (та інших дисциплін) у конкретних умовах. Тому для студентів, що навчаються за індивідуальним графіком, їх виконання є обов'язковим. Усне обґрунтування цих завдань є не менш важливим, ніж їх зміст.

Обов'язковим для усіх студентів також є складання **підсумкових тестів** до змістовних модулів №1 та №2.

Оцінювання відбувається відповідно до порядку (<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/25446>).

Система лояльності в оцінюванні

Результати навчання, отримані здобувачами освіти у неформальній / інформальній освіті можуть бути перезарахованими відповідно до **[Положення про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті.](#)** Студенти які протягом семестру брали участь у конкурсах чи олімпіадах зі спеціальності «Педагогічна освіта (фізична культура)» тощо,

можуть отримати до іспиту додаткові 50 балів. За публікування наукових статей, виступи на конференціях за науковою темою кафедри ТiМФК – ще 25 балів.

Розподіл балів, які отримують студенти денної/заочної форми навчання

Розділи роботи	Поточне тестування та самостійна робота								Сума
	Модуль 1			Модуль 2					
	Змістовий модуль 1			Змістовний модуль 2					
	T1	T2	T3-4	T-5	T6	T7	T8	T9-10	
Конспекти лекцій чи самопідготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Відповіді на семінарських заняттях. Активна участь у семінарському занятті (доповнення, аргументоване заперечення тощо)	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Самостійна робота студента	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Реферат (лекція-візуалізація)	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Підсумкові тести	-	-	3	-	-	-	-	3	6
Разом:	5	5	8	5	5	5	5	12	50

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно добре задовільно	зараховано
82-89	B		
75-81	C		
68-74	D		
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Завдання для підсумкового контролю

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Характеристика науково-методичних основ національної системи фізичного виховання
3. Характеристика чинників, що визначають мету фізичного виховання.
4. Характеристика завдань фізичного виховання, визначення ознак, що поділяють їх на різні групи.
5. Характеристика засобів фізичного виховання, критеріїв та ознак їхньої класифікації.
6. Традиції української народної фізичної культури як передумова формування національної системи фізичного виховання.
7. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
8. Технологія планування процесу фізичного виховання та його функції. Підготовка до планування.
9. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання.
10. Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
11. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
12. Форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
13. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості. Професіограма.
14. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.
15. Форми фізичної культури для дорослих людей в період активної трудової діяльності людини.
16. Кондиційне тренування, його зміст та значення.
17. Завдання кондиційного тренування.
18. Структура кондиційного тренування.
19. Класифікація фітнес-програм.
20. Структура і зміст фітнес-програм.
21. Визначити поняття «фітнес-програма»
22. Характеристика основних видів фітнес-програм.
23. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості
24. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики
25. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості
26. Характеристика фітнес-програм, заснованих на поєднанні оздоровчих видах гімнастики і занять силової спрямованості
27. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності у воді. Аквафітнес.
28. Особливості професійної діяльності фахівця із оздоровчого фітнесу
29. Характеристика фітнес-програм на кардіотренажерах
30. Характеристика фітнес-програми «Спінбайк аеробіка».
31. Характеристика фітнес-програми «Степ аеробіка».
32. Характеристика фітнес-програми «Роуп-скіппінг».

33. Характеристика фітнес-програми «Слайд-аеробіка».
34. Характеристика фітнес-програми «Фітбол-аеробіка».
35. Характеристика фітнес-програми «Танцювальна аеробіка».
36. Характеристика поняття «аеробіка».
37. Характеристика фітнес-програм, заснованих на рекреативних видах рухової активності
38. Особливості професійної діяльності спеціаліста з оздоровчого фітнесу.
39. Підходи до диференційованого фізичного виховання, критерії диференціації.
40. Фізичне виховання осіб молодіжного віку.
41. Соціальні та біологічні передумови процесу фізичного виховання дорослих.
42. Особливості методики розвитку та підтримання силових якостей у дорослих.
43. Особливості методики розвитку та підтримання швидкості у дорослих.
44. Особливості методики розвитку та підтримання витривалості у дорослих.
45. Особливості методики розвитку та підтримання швидко-силових якостей у дорослих.
46. Особливості методики розвитку та підтримання спритності у дорослих.
47. Особливості методики розвитку та підтримання гнучкості у дорослих.
48. Реалізація принципу спрямованості на формування базової фізичної підготовки в роботі з дорослим населенням.
49. Зумовленість та значення диференційованого фізичного виховання
50. Етапи фізичного розвитку людини.
51. Вікова періодизація дорослих.
52. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини
53. Фактори, що впливають на здоров'я дорослої людини
54. Методика фізкультурно-оздоровчих занять
55. Характеристика засобів, форми і методики загартування
56. Медико-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами зрілого віку
57. Медико-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами похилого віку
58. Аналіз особливості різних методів оцінки фізичного стану
59. Характеристика об'єктивних і суб'єктивних ознак неадекватності фізичних навантажень
60. Вплив рухової активності на здоров'я
61. Характеристика основних принципів побудови фізкультурно-оздоровчих занять
62. Характеристика методичних особливостей проведення занять з людьми похилого віку
63. Психофізіологічні особливості організму дорослих.
64. Стратегія управління процесом фізичного виховання людини.
65. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.
66. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до побутового фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.

67. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до масового оздоровчо-рекреативного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
68. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до загальнопідготовчого фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
69. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до спортивного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
70. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до професійно-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
71. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до лікувального фізкультурно-реабілітаційного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
72. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до військово-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
73. Особливості розвитку рухових якостей в осіб першого періоду зрілого віку.
74. Особливості розвитку рухових якостей в осіб другого періоду зрілого віку.
75. Особливості розвитку рухових якостей в осіб старшого віці.
76. Особливості розвитку рухових якостей в осіб похилого віці.
77. Особливості мотивації до рухової активності в осіб молодіжного віку.
78. Особливості мотивації до рухової активності в осіб зрілого віку.
79. Особливості методики навчання руховим діям осіб зрілого віку.
80. Особливості методики навчання руховим діям осіб пенсійного віку.
81. Реалізація дидактичних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
82. Реалізація загальних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
83. Реалізація специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
84. Нормативні основи фізичного виховання дорослого населення.
85. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
86. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб молодіжного віку.
87. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб зрілого віку.
88. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб пенсійного віку.
89. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.
90. Градація рівнів фізичного стану дорослих.

Електронне навчання в системі MODLE