

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського



СИЛАБУС
навчальної дисципліни
“Теорія і методика фізичного виховання”

Силабус розроблений для здобувачів *освітнього ступеня бакалавр* галузі знань *освіта*, спеціальності *Фізична культура і спорт*.

Навчальна дисципліна входить до *нормативного компоненту* освітньої програми. Її викладають у *5 семестрі* очної форми навчання. Відповідно до навчального плану дисципліні відведено *3 кредити*. Загальна кількість годин – *90*, з них: аудиторних – *54 год.*, самостійної роботи студента – *36 год.* Матеріал поділено на *2 модулі*, виокремлено *2 змістові модулі*. Вид контролю – *іспит*.

Керівник курсу



Римар Ольга Василівна – доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Контактна інформація:

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

e-mail: o.v.rymar@gmail.com

Опис дисципліни

Сучасний стан вимагає високої професійної підготовленості фахівців з питань фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Цей курс поглиблює знання студентів з “Основ теорії і методики фізичного виховання” – профільюючої дисципліни у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту, сприяє розвитку професійної майстерності та професійної кваліфікації.

Курс “Теорія і методика фізичного виховання” розроблено з урахуванням вимог до змісту підготовленості спеціалістів галузі *освіта* спеціальності *Фізична культура і спорт*.

Мета викладання курсу – формування професійних організаційних, педагогічних та методичних знань, вмінь і навичок, необхідних у викладанні фізичного виховання дошкільнят, школярів та дорослого населення.

У результаті вивчення курсу “ Теорія і методика фізичного виховання ” студенти повинні

знати

- методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу ФВ дошкільнят, школярів та дорослого населення;
- законодавчі та програмно-нормативні засади ФВ дошкільнят, учнів молодшого, середнього, старшого шкільного віку та дорослого населення;
- закономірності фізичного розвитку дошкільнят і школярів;
- теоретико-методичні основи організації ФВ в навчально-виховних установах з дітьми різного віку та дорослим населенням;
- зміст, засоби та методи ФВ дошкільнят, школярів та дорослого населення;
- основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з ФВ в дошкільних закладах та загальноосвітній школі.

вміти

- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових та індивідуальних відмінностей учнів;
- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
- оцінювати і аналізувати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей різного віку;
- планувати, організовувати і здійснювати роботу з ФВ дошкільнят, школярів та дорослого населення;
- організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з дітьми різного віку;
- формувати в учнів 1-11 класів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом та в здоровому способі життя;

- орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем ФВ дошкільнят, школярів та дорослого населення.

Пререквізити. Вивчення цієї дисципліни базується на знаннях з курсів анатомії, фізіології, біохімії, педагогіки, психології, гігієни фізичного виховання, основи медичних знань та низки інших курсів; органічно поєднується з педагогічною практикою студентів, яка передбачає удосконалення організаційних і практичних навичок студентів. Вивчення курсу неможливе без освоєння основ ТіМФВ. Обов'язковим є володіння знаннями з тем: «Засоби і методи ФВ», «Принципи ФВ», «Форми ФВ у ЗЗСО», «Планування і контроль у ФВ».

Навчальний контент

№ теми	Теми	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів.	Знати: Мета, завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Мета, завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Мета, завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості дітей старшого шкільного віку. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей середнього шкільного віку. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей старшого шкільного віку.	Підготувати до семінарського заняття: студенти виступають з повідомленнями за темою «Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей різних вікових груп».	Захист підготовлених студентами повідомлень (за вибором). Усне опитування відповідно до плану семінарського заняття	1,3,4,6,13,16
2	Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі.	Знати: Аналіз навчальної програми з предмету «Фізична культура» для школярів. Характерні риси, зміст і побудова уроку. Види і типи уроків. Визначення завдань уроку. Особливості методики проведення уроків фізичної культури у школярів. Організаційні форми фізичного виховання дітей. Загальна характеристика позаурочних форм фізичного виховання.	Підготувати до семінарського заняття: студенти доповідають підготовані реферати за темою «Інновації в уроках фізичної культури» та усні відповіді відповідно до плану семінарського заняття.	Захист підготовлених студентами рефератів (за вибором). Усне опитування відповідно до плану семінарського заняття	1,2,3,4
3	Особливості методики розвитку фізичних якостей у школярів	Знати: Вікова динаміка розвитку рухових якостей. Особливості методики розвитку сили у школярів. Особливості методики розвитку швидкості у школярів. Особливості методики розвитку витривалості у школярів. Особливості методики розвитку гнучкості у школярів. Особливості методики розвитку спритності у школярів.	Підготувати до семінарського заняття: реферат за темою «Конспект основної частини уроку з розвитку фізичної якості (на вибір студента) у школярів певної вікової групи (на вибір студента)». Усне опитування відповідно до плану семінарського заняття	Оприлюднення підготовлених вдома рефератів	1,9,10,11,19

4	Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я.	Знати: Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання. Підходи до диференційованого фізичного виховання дітей та критерії диференціації. Оцінка здоров'я дітей та їх розподіл на медичні групи для занять фізичними вправами. Особливості застосування коригуючої гімнастики для профілактики порушень постави у школярів. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.	Підготувати до семінарського заняття: студенти укладають конспект інтегративного уроку з ФК для учнів середнього / старшого (на вибір) класу різних медичних груп. Готують усні повідомлення відповідно до плану семінарського заняття	Захист підготованого конспекту інтегративного уроку. Усне опитування відповідно до плану семінарського заняття	3,7,9,19
5	Особливості планування та методики контролю за процесом фізичного виховання школярів.	Знати: Значення планування процесу фізичного виховання. Характеристика основних (державних) документів планування навчального процесу з фізичного виховання: навчальний план; навчальна програма. Характеристика документів планування, які складає вчитель ФК: річний графік навчально-виховної роботи; робочий план на чверть або семестр; план-конспект уроку. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання. Методика педагогічних спостережень на уроці ФК: візуальні спостереження; хронометраж уроку; визначення фізіологічної кривої навантаження). Особливості проведення самоконтролю школярами.	Підготувати до семінарського заняття: студенти укладають документи планування, які складає вчитель ФК (на вибір студента). Готують усні повідомлення відповідно до плану семінарського заняття	Захист підготованого документу. Усне опитування відповідно до плану семінарського заняття	1,12,14,15,17

6	Вікова періодизація та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.	Знати: Психофізіологічна характеристика дорослих. Етапи фізичного розвитку людини. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.	Підготувати до семінарського заняття: студенти укладають комплекси коригувальних (лікувальних) вправ для дорослих з певним захворюванням (на вибір). Готують усні повідомлення відповідно до плану семінарського заняття.	Захист складених комплексів коригувальних (лікувальних) вправ. Усне опитування відповідно до плану семінарського заняття	12,14,22
7	Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення	Знати: Мета та завдання ФВ дорослого населення. Основні напрямки ФВ дорослого населення. Організаційні форми ФВ дорослого населення. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Методика загартування. Раціональне харчування як фактор ЗСЖ.	Підготувати до семінарського заняття: реферат за темою «Раціональне харчування як фактор ЗСЖ» Готують усні повідомлення відповідно до плану семінарського заняття.	Захист підготовлених студентами рефератів (за вибором). Усне опитування відповідно до плану семінарського заняття	11,19,20,23
8	Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку фізичних якостей дорослих	Знати: Особливості розвитку фізичних якостей в перший період зрілого віку; Особливості розвитку фізичних якостей в другий період зрілого віку; Особливості розвитку фізичних якостей в старшому віці; Особливості розвитку фізичних якостей в похилому віці	Підготувати до семінарського заняття: реферат за темою «Особливості розвитку фізичних якостей в дорослих» Готують усні повідомлення відповідно до плану семінарського заняття.	Захист підготовлених студентами рефератів (за вибором). Усне опитування відповідно до плану семінарського заняття	10,18,21
9	Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів ФВ у роботі з дорослим населенням.	Знати: Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Особливості методики ФВ осіб середнього віку. Особливості методики ФВ осіб старшого віку. Особливості методики ФВ осіб похилого віку. Реалізація дидактичних принципів ФВ в роботі з дорослими. Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими. Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими. Формування мотивації фізичної активності.	Підготувати до семінарського заняття: реферат за темою «Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ» Готують усні повідомлення відповідно до плану семінарського заняття.	Захист підготовлених студентами рефератів (за вибором). Усне опитування відповідно до плану семінарського заняття	13,16,20,22

		Формування фізкультурних знань у дорослих.			
10	Планування і контроль у процесі фізичного виховання дорослих.	Знати: Градація рівнів фізичного стану людини. Технологія розробки планів ФВ дорослого населення. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослого населення. Методи і засоби контролю у ФВ дорослого населення.	Підготувати до семінарського заняття: реферат за темою «Градація рівнів фізичного стану людини.» Готують усні повідомлення відповідно до плану семінарського заняття.	Захист підготовлених студентами рефератів (за вибором). Усне опитування відповідно до плану семінарського заняття	18,19,23

Літературні джерела

Основна література:

1. Базильчук В.В., Єфіменко А.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Київ: Либідь; 2015. 224 с.
2. Бойчук Т.Ф. Фізичне виховання в умовах дошкільного навчального закладу: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець; 2014. 176 с.
3. Голубєва Н.А. Фізичне виховання дітей з особливими потребами. Київ: Педагогічна думка; 2018. 240 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання дітей і підлітків. Київ: Олімпійська література; 2012. 398 с.
5. Маліна Р.М. Рухова активність та оздоровлення дітей дошкільного віку. Догляд за дітьми раннього віку. 2004;174(7-8):663-79. doi:10.1080/0300443042000187063.
6. Мицик Л.В., Мірошниченко І.П. Фізичне виховання у початковій школі: методичні рекомендації для вчителів. Київ: Грамота; 2016. 210 с.
7. Остапенко Г.С. Основи фізичної культури та здорового способу життя школярів. Львів: Сполом; 2011. 198 с.
8. Ткаченко Т.П. Методика фізичного виховання дошкільників. Харків: Ранок; 2017. 320 с.
9. Фішер А, Рейлі Дж. Дж., Келлі Л. А., Монтгомері К., Вільямсон А., Патон Дж. Й. та ін. Основні рухові навички та звичні фізичні навантаження у дітей раннього віку. Med Sci Sports Exerc. 2005;37(4):684-8. doi:10.1249/01.MSS.0000159138.48107.7D.
10. Хілліс А.П., Кінг Н.А., Армстронг Т.П. Внесок фізичної активності та сидячого способу життя в ріст і розвиток дітей і підлітків. Спорт Мед. 2007;37(6):533-45. doi:10.2165/00007256-200737060-00006
11. Цьось А.В., Волков Л.М. Фізичне виховання школярів: сучасні методики та технології. Луцьк: Волиньполіграф; 2013. 276 с.
12. Шиян Б.М. Організація фізичного виховання дітей дошкільного віку. Київ: Вища школа; 2008. 198 с.
13. Bailey R. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health. 2006;76(8):397-401. doi:10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x.
14. Tomporowski PD, Davis CL, Miller PH, Naglieri JA. Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. Educational Psychology Review. 2008;20(2):111-131. doi:10.1007/s10648-007-9057-0.
15. Pate RR, Davis MG, Robinson TN, Stone EJ, McKenzie TL, Young JC. Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools. Circulation. 2006;114(11):1214-1224. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052.
16. Timmons BW, Naylor PJ, Pfeiffer KA. Physical activity for preschool children—How much and how? Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2007;32(S2E) 17.. doi:10.1139/H07-112.
18. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010;7:40. doi:10.1186/1479-5868-7-40.

19. Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2011;45(11):886-895. doi:10.1136/bjsports-2011-090185.
20. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*. 2005;146(6):732-737. doi:10.1016/j.jpeds.2005.01.055.
21. Faigenbaum AD, Myer GD. Resistance training among young athletes: Safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*. 2010;44(1):56-63. doi:10.1136/bjism.2009.068098.
22. Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, Roberton MA, Rudisill ME, Garcia C, et al. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*. 2008;60(2):290-306. doi:10.1080/00336297.2008.10483582.
23. Fairclough SJ, Stratton G. Physical activity levels in middle and high school physical education: A review. *Pediatric Exercise Science*. 2005;17(3):217-236. doi:10.1123/pes.17.3.217.

Додаткова література:

1. Карпенко О.Г., Грабовецький В.Й. Фізичне виховання у системі освіти: шляхи удосконалення. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка; 2019. 190 с.
2. Макаренко В.В., Піскунов В.В. Методика фізичного виховання школярів середньої ланки. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького; 2021. 182 с.
3. Науменко М.В., Лазаренко І.І. Організація фізичного виховання дорослого населення у громадах. Київ: Видавництво "Освіта"; 2018. 210 с.
4. Олійник В.П., Сідоров М.М. Фізичне виховання молоді та дорослих: проблеми і перспективи. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка; 2020. 250 с.
5. Петренко Н.В., Гребенюк О.А. Здоров'язбережувальні програми фізичного виховання для школярів. Ужгород: Видавництво УжНУ; 2019. 168 с.
6. Римар О.В., Залецька А.** Фітнес програма Барре як засіб фізичного виховання жінок 35-45 років. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024; 42:65-70.
7. Романюк І.В., Коваль О.М. Фізичне виховання в школах: досвід та інновації. Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки; 2021. 200 с.
8. Стеценко О.Г., Тарасенко В.М. Комплексні заняття з фізичного виховання для дорослого населення. Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; 2019. 205 с.
9. Удовенко П.М., Андрієнко С.О. Фізичне виховання школярів: традиції та новаторство. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова; 2020. 197 с.
10. Хоменко І.М., Федоренко В.В. Мотивація до фізичної активності у дорослого населення: науково-практичний аспект. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка; 2018. 214 с.

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 контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Роботи, які здаються із запізненням без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання лекційних та семінарських занять здійснюється протягом двох тижнів з моменту пропуску заняття або отримання незадовільної оцінки на занятті. Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Перескладання іспиту відбувається із дозволу деканату.

Політика щодо відвідування

Відвідування лекційних, семінарських та практичних 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

Умови допуску до підсумкового контролю

- відвідування (або відпрацювання) усіх занять;
- наявність конспекту лекції чи самопідготовки;
- активну і продуктивну участь у семінарських заняттях (відповіді на запитання, доповнення);
- складання підсумкових тестів зі змістовних модулів 1 і 2.
- вчасне виконання домашніх завдань.

Студент може отримати додаткові бали за участь у конференціях, конкурсах і олімпіадах, за публікування наукових статей.

Система оцінювання та вимоги

Загальна система оцінювання курсу. Участь в заняттях впродовж семестру складає 50% від загальної оцінки, інші 50% від загальної оцінки можна отримати на екзамені. Екзамен – усний згідно з переліком питань.

Лекційні заняття. Лекції проходять з використанням мультимедійного супроводу. 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 я очікую, що ви їх зробите під час самостійного вивчення конкретної теми. Тексти лекцій представлені в репозитарії (бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20063>).

Семінарські заняття. На семінарських заняттях обов'язково мати зошит, ручку. Для якісного засвоєння навчального контенту семінару важливо вчасно виконати домашні письмові завдання (до відповідної теми). Розраховую на попередню підготовку до розгляду навчальних питань, активну участь під час їх обговорення, написання модульної контрольної роботи.

Вимоги до домашніх робіт. Завдання для домашніх завдань та вимоги до них та терміни їх подання оголошують наприкінці кожної лекції. Вони подані у методичному посібнику (репозитарій бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5047>).

Розподіл балів, які отримують студенти

Розділи роботи	Поточне тестування та самостійна робота								Сума
	Модуль 1				Модуль 2				
	Змістовий модуль 1				Змістовний модуль 2				
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
Усне опитування, конспекти лекцій, повідомлення	4	4	4	4	2	4	4	4	30
Конспект диференційованого уроку	-	-	-	-	-	-	5	-	5

Реферат на тему :Контроль у фізичному вихованні			5						5
Модульна контрольна робота	-	-	-	-	-	-	10	-	10
Іспит									50
Разом:	4	4	9	9	2	4	19	4	100

Завдання для підсумкового контролю

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Характеристика світоглядних основ національної системи фізичного виховання.
3. Характеристика програмно-нормативних основ національної системи фізичного виховання.
4. Характеристика організаційних основ національної системи фізичного виховання.
5. Характеристика науково-методичних основ національної системи фізичного виховання
6. Шляхи реформування національної системи фізичного виховання.
7. Характеристика чинників, що визначають мету фізичного виховання.
8. Характеристика завдань фізичного виховання, визначення ознак, що поділяють їх на різні групи.
9. Характеристика засобів фізичного виховання, критеріїв та ознак їхньої класифікації.
10. Традиції української народної фізичної культури як передумова формування національної системи фізичного виховання.
11. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
12. Характеристика урочних форм занять фізичною культурою
13. Педагогічні функції вчителя фізичної культури.
14. Педагогічні вміння вчителя фізичної культури.
15. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури.
16. Створення вчителем фізичної культури бази та заходи проти травматизму
17. Технологія планування процесу фізичного виховання та його функції. Підготовка до планування.
18. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання.
19. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.
20. Форми фізичної культури для дорослих людей в період активної трудової діяльності людини.
21. Кондиційне тренування, його зміст та значення.
22. Завдання кондиційного тренування.
23. Структура кондиційного тренування.
24. Класифікація фітнес-програм.
25. Структура і зміст фітнес-програм.
26. Характеристика основних видів фітнес-програм.
27. Особливості професійної діяльності спеціаліста з оздоровчого фітнесу.
28. Підходи до диференційованого фізичного виховання, критерії диференціації.
29. Фізичне виховання осіб молодіжного віку.
30. Соціальні та біологічні передумови процесу фізичного виховання дорослих.
31. Сучасний стан та перспективи реформування національної системи фізичного виховання в Україні.
32. Особливості методики розвитку та підтримання силових якостей у дорослих.
33. Особливості методики розвитку та підтримання швидкості у дорослих.
34. Особливості методики розвитку та підтримання витривалості у дорослих.
35. Особливості методики розвитку та підтримання швидкісно-силових якостей у дорослих.
36. Особливості методики розвитку та підтримання спритності у дорослих.
37. Особливості методики розвитку та підтримання гнучкості у дорослих.
38. Реалізація принципу спрямованості на формування базової фізичної підготовки в роботі з дорослим населенням.
39. Зумовленість та значення диференційованого фізичного виховання
40. Етапи фізичного розвитку людини.

41. Вікова періодизація дорослих.
42. Психофізіологічні особливості організму дорослих.
43. Стратегія управління процесом фізичного виховання людини.
44. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.
45. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до побутового фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
46. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до масового оздоровчо-рекреативного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
47. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до загальнопідготовчого фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
48. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до спортивного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
49. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до професійно-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
50. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до лікувального фізкультурно-реабілітаційного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
51. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до військово-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
52. Особливості розвитку рухових якостей в осіб першого періоду зрілого віку.
53. Особливості розвитку рухових якостей в осіб другого періоду зрілого віку.
54. Особливості розвитку рухових якостей в осіб старшого віці.
55. Особливості розвитку рухових якостей в осіб похилого віці.
56. Особливості мотивації до рухової активності в осіб молодіжного віку.
57. Особливості мотивації до рухової активності в осіб зрілого віку.
58. Особливості методики навчання руховим діям осіб зрілого віку.
59. Особливості методики навчання руховим діям осіб пенсійного віку.
60. Реалізація дидактичних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
61. Реалізація загальних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
62. Реалізація специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
63. Законодавчі основи фізичного виховання дорослого населення.
64. Значення Закону України "Про фізичну культуру і спорт" в організації процесу фізичного виховання дорослого населення.
65. Нормативні основи фізичного виховання дорослого населення.
66. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
67. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб молодіжного віку.
68. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб зрілого віку.
69. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб пенсійного віку.
70. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.
71. Градація рівнів фізичного стану дорослих.

