

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**  
**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Теорія і методика фізичного виховання**

**дорослого населення**

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**

**підготовки** бакалаврів  
(рівень вищої освіти)

**галузь знань** 01 Освіта  
(шифр і назва напрямку)

**спеціальність** 017 фізична культура і спорт  
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Фізична культура різних груп населення»  
(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» для студентів III курсу спеціальності 017 фізична культура і спорт (освітня програма «Фізична культура різних груп населення»).

I семестр (денна, заочна форма навчання)

Розробник: доцент, к.фіз.вих. Ріпак М.О.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури

Протокол від «19» серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури

(підпис)

(Боднар І.Р.)  
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти.

Протокол від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

(\_\_\_\_\_)  
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету післядипломної та заочної освіти.

Протокол від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

(\_\_\_\_\_)  
(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік  
© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

©Ріпак М.О.  
©Кафедра ТiМФК

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 фізична культура і спорт.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» є важливою у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту.

**Міждисциплінарні зв'язки:** анатомія, фізіологія, біохімія, педагогіка, психологія, кінезіологія та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентської молоді.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослих.

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» є формування у студентів знань для вирішення проблемних професійних завдань у галузі фізичного виховання і спорту, формування широкої наукової ерудиції та розвиток здібностей творчого теоретичного мислення.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях; документи планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти; мету і завдання ФВ дорослого населення; основні напрями ФВ дорослого населення; цілі і стратегію управління процесом ФВ дорослих; особливості реалізації принципів ФВ; особливості методики ФВ осіб різного віку; засоби і методи контролю у ФВ дорослого населення.

**вміти:** творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання дорослого населення при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових та індивідуальних відмінностей дорослих; вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання; оцінювати і аналізувати рівень рухової активності дорослих; формувати у дорослого населення систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, навички ведення здорового способу життя; орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання дорослого населення.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни МОДУЛЬ 1**

**Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентської молоді.**

**Тема 1: Мета, завдання та особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.**

Соціально-психологічний портрет студентської молоді. Мета і завдання фізичного виховання студентів. Завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами. Особливості організації процесу ФВ студентів. Основні напрямки діяльності кафедри ФВ у ЗВО.

**Тема 2: Методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях.**

Методичні особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні. Методичні особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні. Основні напрямки діяльності спортивних клубів у ЗВО. Організація процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям у ЗВО. Засоби і методи, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціального навчального відділення. Періоди ФВ студентів СНВ.

**Тема 3: Планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.**

Роль планування у процесі ФВ студентів. Документи планування процесу ФВ у ЗВО. Роль педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. Види педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. Методи педагогічного контролю у процесі ФВ студентів.

**Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослих.**

**Тема 4: Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення.**

Вікова періодизація дорослих. Мета та завдання ФВ дорослого населення. Основні напрямки ФВ дорослого населення. Розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами.

### **Тема 5: Особливості методики розвитку фізичних якостей дорослих.**

Особливості розвитку рухових якостей в перший період зрілого віку. Особливості розвитку рухових якостей в другий період зрілого віку. Особливості розвитку рухових якостей в похилому віці. Особливості розвитку рухових якостей в старшому віці.

### **Тема 6: Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація принципів ФВ у роботі з дорослим населенням.**

Формування мотивації до рухової активності у дорослих. Формування ФК знань у дорослих. Формування техніки фізичних вправ у дорослих. Реалізація дидактичних принципів ФВ в роботі з дорослими. Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими. Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

### **Тема 7: Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.**

Значення контролю у фізичному вихованні дорослих. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.

## **3. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андреева. – К., 2014. – 280 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
3. 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.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
5. 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.
6. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О. та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 132 с.
7. 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.

8. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
9. 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.
10. 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.
11. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.

#### Допоміжна

12. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2017. - С. 42-46.
13. Гакман А.В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку // Молодий вчений, 2018. - № 3.3. (55.3). С. 34-38.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.

20. 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.
21. 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.
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. 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.

#### **4. Залікові вимоги**

1. Мета та завдання фізичного виховання студентської молоді.
2. Місце фізичного виховання в системі професійної освіти та виховання студентської молоді.
3. Особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.
4. Характеристика контингенту і спрямованості процесу фізичного виховання зі студентами основного відділення.
5. Характеристика контингенту і спрямованості процесу фізичного виховання зі студентами спортивного відділення.
6. Характеристика контингенту і спрямованості процесу фізичного виховання зі студентами спеціального відділення.
7. Специфіка засобів і методів, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні.
8. Особливості застосування засобів і методів в процесі фізичного виховання студентів.
9. Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес ЗВО.

10. Структура, зміст, класифікація фітнес-програм.
11. Роль планування у процесі фізичного виховання студентів.
12. Роль педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів.
13. Самоконтроль у фізичному вихованні студентів
14. Структура та особливості змісту діючої базової програми з фізичного виховання у ЗВО.
15. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів і шляхи їх вирішення.
16. Особливості самостійних занять фізичними вправами студентської молоді.
17. Вікова періодизація дорослих.
18. Стратегія управління процесом фізичного виховання людини.
19. Мета та завдання фізичного виховання дорослого населення.
20. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення та їх характеристика.
21. Особливості розвитку рухових якостей в осіб зрілого віку.
22. Особливості розвитку рухових якостей в осіб старшого віку.
23. Особливості розвитку рухових якостей в осіб похилого віку.
24. Особливості мотивації до рухової активності в осіб молодіжного віку.
25. Особливості мотивації до рухової активності в осіб зрілого віку.
26. Особливості мотивації до рухової активності в осіб похилого віку.
27. Особливості фізкультурних знань в осіб молодіжного віку.
28. Особливості фізкультурних знань в осіб зрілого віку.
29. Особливості фізкультурних знань в осіб похилого віку.
30. Особливості методики навчання руховим діям осіб зрілого віку.
31. Особливості методики навчання руховим діям осіб похилого віку.
32. Реалізація принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
33. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
34. Види контролю у фізичному вихованні дорослих.
35. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.
36. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб молодіжного віку.
37. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб зрілого віку.
38. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб похилого віку.
39. Градація рівнів фізичного стану дорослих.