

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Шаран В.Л.

2017р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Галузь знань 01 Освіта

Спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура)

Статус дисципліни вибіркова (за вибором ВНЗ)

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Дані про вивчення дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Вид семестрового контролю		
				Аудиторні заняття					Самостійна робота	Курсова робота	Залік	Екзамен
				Кредити ЕКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття				
Денна	II	3	90/3	36	24			12	54		+	
Заочна	II	3	90/3	16	8			8	74		+	

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Розробники:

\_\_\_\_\_ Лук'янченко М.І., д.пед.н., професор

\_\_\_\_\_ Логвиненко О.Б., к.п.н., доцент

Схвалено на засіданні кафедри.

Протокол № 8 від 5 09 2017 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Герасименко С.Ю.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради факультету.

Протокол № 6 від 14 09 2017 р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету.

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2017 р.

## 1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета дисципліни:** забезпечити оволодіння студентами – майбутніми магістрами фізичного виховання – необхідним рівнем відповідних знань, умінь та навичок для успішного здійснення оздоровчих функцій у різних формах шкільного навчально-виховного процесу з фізичної культури, їх ефективній підготовці до процесу фізичного виховання, оздоровчої та тренувально-спортивної діяльності у вищому навчальному закладі.

**Предметом навчальної дисципліни** виступають різні аспекти оздоровчої фізичної культури, які реалізуються в роботі з дошкільниками, учнями загальноосвітньої школи, студентами вищих навчальних закладів: завдання, зміст, правові та організаційні засади, теорія та методика здійснення.

### **Завдання дисципліни:**

- засвоєння суті поняття оздоровчої фізичної культури, її завдань, законодавчо-нормативної бази, теоретичних основ та технології здійснення з дітьми та молоддю (в дошкільних закладах, загальноосвітній школі, вищих навчальних закладах).

### **Заплановані результати навчання.**

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- нормативно-правові і науково-методичні основи оздоровчої фізичної культури;
- завдання і систему фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільних закладів і загальноосвітньої школи;
- методику реалізації фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласних і позашкільних формах роботи;
- теоретичні засади визначення фізкультурно-оздоровчих завдань та результативність їх здійснення;
- правові, програмно-нормативні та теоретичні основи оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах;
- особливості науково-дослідницької діяльності з оздоровчої фізичної культури;
- методику здійснення оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах.

### **вміти:**

а) загальна компетентність:

- вміти визначати і осмислювати суть певної науково-методичної проблеми;
- вміти обирати технологію реалізації конкретних науково-методичних та організаційно-навчальних завдань;
- вміти працювати з науково-методичною літературою;
- вміти визначати науково-дослідницьку проблему та технологію її виконання.

б) компетентність, яка відповідає предмету:

- вміти визначати конкретні фізкультурно-оздоровчі завдання у роботі з учнями різних вікових груп та індивідуально;
- вміння добирати науково-методично обґрунтовані форми, методи і засоби здійснення фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласній і позашкільній діяльності;
- вміти застосовувати існуючі методики моніторингу стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів та студентів;
- вміти добирати науково-обґрунтовану систему здійснення оздоровчих завдань у роботі зі студентами.

### **Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки фахівців**

Навчальна дисциплін враховує попередні знання студентів одержані з дисциплін, що вивчалися за навчальним планом раніше (“Вступ до спеціальності”, “Теорія і методика фізичного виховання”, “Оздоровчі заняття на воді”, “Основи здорового способу життя”, “Діагностика і моніторинг стану здоров'я”, “Оздоровчі види єдиноборств”, “Оздоровчий танцювальний фітнес”, “Оздоровча ходьба, біг”, “Загальна теорія здоров'я”, “Оздоровчі види гімнастики”, “Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності”).

## **ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Розділ 1. Оздоровча фізична культура в системі навчально-виховної роботи з дошкільниками та учнями загальноосвітньої школи**

#### **Тема 1. Предмет і завдання навчальної дисципліни “Теорія та методика оздоровчої фізичної культури”**

Предмет вивчення та значення навчальної дисципліни в системі професійної підготовки учителя фізкультури. Її зв'язок з іншими навчальними дисциплінами.

Основні поняття: фізична культура, здоров'я, оздоровча фізична культура, форми, методи, засоби оздоровчої фізичної культури.

Законодавчо-нормативна база щодо фізичної культури та її оздоровчі функції: “Закон України про фізичну культуру і спорт”, “Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті”, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” та ін.

Сфери фізкультурно-оздоровчої діяльності: виробнича, соціально-побутова, навчально-виховна. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” про фізкультурно-оздоровчу діяльність у навчально-виховній сфері.

Видатні українські педагоги (К.Ушинський, О.Духнович, М.Демков, В.Сухомлинський) про оздоровчу роль школи та фізичного виховання

Актуалізація оздоровчих функцій загальноосвітньої школи і фізичного виховання в сучасних умовах. Наукові дослідження проблеми оздоровчого спрямування шкільної фізкультури.

#### **Тема 2. Організація і методика оздоровчої фізичної культури з дошкільниками**

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дитячих дошкільних закладах.

Особливості використання циклічних вправ у фізкультурно-оздоровчій роботі з дошкільниками. Загальна характеристика ациклічних вправ як засобів фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми.

Особливості фізичного виховання дитини в сім'ї.

#### **Тема 3. Фізкультурно-оздоровча діяльність у системі роботи загальноосвітньої школи**

Фізкультурно-оздоровча діяльність як складовий компонент шкільної галузі “Здоров'я і фізична культура”. Основні оздоровчі завдання галузі.

Державний стандарт базової і повної середньої освіти в Україні про зміст знань, умінь та навичок оздоровчого спрямування. Процес управління шкільною фізкультурно-оздоровчою діяльністю: суб'єкти фізкультурно-оздоровчої діяльності, планування. Загальні форми, методи і засоби фізкультурно-оздоровчої роботи. Методика здійснення оздоровчих завдань уроку фізкультури. Методика фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня. Організація роботи спеціальних медичних груп. Комплекси вправ для здійснення оздоровчих завдань.

Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітній школі.

#### **Тема 4. Методика здійснення фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласній діяльності**

Суть позакласної і позашкільної діяльності. Їх значення у здійсненні оздоровчих завдань.

Напрями і принципи фізкультурно-оздоровчої діяльності у цих формах роботи. Основні форми реалізації оздоровчих завдань у позакласній діяльності школи.

Тематика фізкультурно-оздоровчих заходів та організаційно-методичні вимоги до їх проведення. Сучасний стан здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності у позакласних формах роботи загальноосвітньої школи.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у оздоровчому таборі.

Сучасна нормативно-методична основа оновлення і поліпшення позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої роботи.

Організація самостійних занять учнів фізичними вправами.

## **Тема 5. Методика формування здорового способу життя учнів засобами фізичної культури**

Поняття здорового способу життя. Складові елементи здорового способу життя школярів.

Аналіз (за матеріалами наукових досліджень) стану здорового способу життя учнівської молоді. Самооцінка учнями стану власного здоров'я, ставлення школярів до алкоголю, тютюну, наркотиків. Роль у життєдіяльності учнів фізкультури і спорту.

Психолого-педагогічні аспекти реалізації здорового способу життя учнів.

Методика впливу на формування здорового способу життя учнів у навчальному процесі з фізкультури. Зміст необхідних знань. Інтегрований підхід до уроків фізкультури як засіб оптимізації формування здорового життя.

Формування здорового способу життя засобами: активної рухової діяльності, доцільного життєвого режиму, збалансованого харчування, загартування, дотримання гігієни тіла, одягу, місць занять фізкультурою, профілактики і долання шкідливих звичок.

Використання засобів оздоровчої культури в процесі виховання здорового способу життя. Методика формування здорового способу життя дітей під час літнього відпочинку згідно освітньо-оздоровчої програми "Простір".

## **Тема 6. Діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів**

Діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості як необхідний, обов'язковий компонент фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Здоров'я і його оцінка. Відсутність єдиного підходу до оцінки фізичного стану учнів. Різноманітність методик при оцінюванні здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості (Г. Апанасенко, К. Купер, Т. Круцевич, А. Дубогай, Руф'є, А. Хрипкова, Кетле та ін.). Поняття методу індексів. Оцінка рівня фізичного розвитку за індексами Кетле, А. Дубогай. Оцінки постави, функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, фізичної працездатності (проба Руф'є).

Визначення рівня фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий комплекс тестування школярів "Крок до здоров'я". Мета, завдання, структура комплексу. Вимоги до виконання тестів фізкультурно-оздоровчого комплексу. Визначення показників обсягу тижневої рухової активності, рівня спеціальних знань, показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Складання індивідуальних програм самостійних фізкультурно-оздоровчих занять учнів.

## **Розділ 2. Оздоровча фізична культура як важливий складовий компонент навчально-виховного процесу вищого навчального закладу**

### **Тема 7. Правові, організаційні та програмно-нормативні основи оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах**

Сутність поняття оздоровчої фізичної культури та її значення. Зв'язки поняття з поняттями "здоров'я", "здоровий спосіб життя". Загальний принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання. Оздоровча фізична культура як невід'ємний компонент фізичної підготовки студентської молоді у вищих навчальних закладах. Характеристика правових основ управління здійсненням оздоровчих завдань у процесі фізичної підготовки. Програмно-нормативне забезпечення оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах України.

Особливості здійснення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності студентської молоді у зарубіжних країнах.

### **Тема 8. Особливості здійснення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів у зарубіжних країнах**

Концепції організації оздоровчо-фізкультурної та спортивної фізкультурної діяльності студентської молоді в країнах європейського регіону, США, азійського простору. Органічне поєднання зусиль держави, її уряду, різноманітних суспільних організацій, установ, у існуючих підходах до названої діяльності. Перевага розвитку студентського спорту у клубній діяльності у країнах із значним впливом приватного капіталу. Роль державних органів влади у оздоровчій спрямованості системи фізичного виховання засобами поєднання всебічної фізичної підготовки та масового спорту.

### **Тема 9. Теоретичні засади здійснення оздоровчих функцій в процесі фізичної підготовки у вищому навчальному закладі**

Розвиток фізичних здібностей студентів як невід'ємна частина оздоровлення студентської молоді. Поняття та види фізичної підготовки майбутніх фахівців у вищому навчальному закладі. Спрямованість фізичної підготовки залежно від особливостей майбутньої професії. Методичні принципи фізичної підготовки студентів. Форми і методи організації фізичної підготовки в навчальному процесі вищого навчального закладу.

### **Тема 10. Методика розвитку фізичних здібностей студентів у процесі їх фізичної підготовки у вищому навчальному закладі**

Види фізичних здібностей, що формуються при здійсненні фізкультурно-оздоровчих завдань. Фізичні вправи як основний засіб фізичної підготовки, їх класифікація. Методика розвитку різних фізичних здібностей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей). Основні компоненти методики фізичної підготовки.

### **Тема 11. Фізкультурно-оздоровча діяльність у позанавчальних формах занять вищого навчального закладу**

Здійснення комплексного контролю за рівнем фізичної підготовленості та функціональними можливостями найважливіших систем організму. Особливості впровадження педагогічних методів контролю за станом фізичної підготовленості студентів. Використання медико-біологічних методів контролю в процесі фізичної підготовки майбутніх фахівців. Особливості використання психофізіологічних методів контролю в процесі фізичної підготовки студентів.

### **Тема 12. Фізкультурно-оздоровча діяльність у позааудиторних (позаучбових) формах навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі**

Фізкультурно-оздоровчі завдання як важливий аспект навчально-виховного процесу вищого навчального закладу. Основні форми позааудиторних занять з фізичного виховання (заняття в секціях, групах за інтересами, спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, самостійна робота). Головні види позааудиторних занять: оздоровче і спортивне тренування, дні і години здоров'я, туристичні походи, спортивні ігри, спортивні змагання, різні види гімнастики. Основні науково-управлінські і методичні засади здійснення різних форм і видів позааудиторної діяльності з фізичного виховання. Використання народних засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих систем.

Самостійна робота зі спортивних ігор, її суть, види, компоненти, системи завдань у позааудиторних формах навчально-виховного процесу.

## **2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Назва теми	Кількість годин							
	Денна форма навч.				Заочна форма навч.			
	Лекції	Лабораторні заняття	Семін. заняття	СРС	Лекції	Лабораторні заняття	Семін. заняття	СРС
<b>Розділ 1. Оздоровча фізична культура в системі навчально-виховної роботи з дошкільниками та учнями загальноосвітньої школи</b>								
Тема 1. Предмет і завдання навчальної дисципліни “Теорія та методика оздоровчої фізичної культури”	2	–	2		2	–	2	
Тема 2. Організація і методика оздоровчої фізичної культури з дошкільниками	2	–				–		
Тема 3. Фізкультурно-оздоровча діяльність у системі роботи загальноосвітньої школи	2	–	2		2	–	2	
Тема 4. Методика здійснення фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласній діяльності	2	–		10		–		20
Тема 5. Методика формування здорового способу життя учнів засобами фізичної культури	2	–	2	10	2	–	2	20
Тема 6. Діагностика стану здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів	2	–		10		–		
<b>Розділ 2. Оздоровча фізична культура як важливий складовий компонент навчально-виховного процесу вищого навчального закладу</b>								
Тема 7. Правові, організаційні та програмно-нормативні основи оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах	2	–						
Тема 8. Особливості здійснення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів у зарубіжних країнах	2	–	2		2		2	
Тема 9. Теоретичні засади здійснення оздоровчих функцій в процесі фізичної підготовки у вищому навчальному закладі	2	–	2					
Тема 10. Методика розвитку фізичних здібностей студентів у процесі їх фізичної підготовки у вищому навчальному закладі	2	–		10				20
Тема 11. Фізкультурно-оздоровча діяльність у позанавчальних формах занять вищого навчального закладу	2	–		7				7
Тема 12. Фізкультурно-оздоровча діяльність у позааудиторних (позаучбових) формах навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі	2	–	2	7				7
<b>Разом за III семестр</b>	<b>24</b>	<b>–</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>–</b>	<b>8</b>	<b>74</b>

**3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Зміст лекційного курсу для студентів денної форми навчання**  
**III семестр**

№ з/п	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1.	<p><b>Розділ 1. Оздоровча фізична культура в системі навчально-виховної роботи з дошкільниками та учнями загальноосвітньої школи</b></p> <p><b>Предмет і завдання курсу “Теорія та методика оздоровчої фізичної культури”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Значення курсу у професійній підготовці вчителя фізкультури, його зв’язок з іншими навчальними дисциплінами</li> <li>• Наукова суть і характеристика понять “фізична культура”, “здоров’я”, “оздоровча фізична культура”</li> <li>• Видатні українські педагоги про оздоровчу роль фізичного виховання.</li> <li>• Актуалізація завдань виховання здорового покоління в сучасних умовах розвитку України.</li> <li>• Оздоровчі аспекти фізичної культури в сучасних наукових дослідженнях.</li> <li>• Сфери та загальні технологічні компоненти реалізації оздоровчої фізичної культури (ОФК).</li> </ul> <p>Література: [3; 4; 5; 10; 20]</p>	2
2.	<p><b>Завдання і методика здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності у фізичному вихованні дітей дошкільного віку</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Значення оздоровчого спрямування фізичного виховання дітей дошкільного віку</li> <li>• Оздоровчі функції як аспект теорії фізичного виховання дошкільників</li> <li>• Завдання, зміст, оздоровчі засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку та методика їх здійснення</li> <li>• Оцінка показників фізичного розвитку дітей дошкільного віку</li> </ul> <p>Література: [ 4; 13; 14]</p>	2
3.	<p><b>Фізкультурно-оздоровча діяльність у системі роботи загальноосвітньої школи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фізкультурно-оздоровча діяльність як складовий компонент шкільної галузі “Здоров’я і фізична культура”</li> <li>• Основні оздоровчі завдання фізкультури в школі</li> <li>• Загальні основи методики здійснення оздоровчих завдань</li> <li>• Методика реалізації оздоровчих завдань на уроці фізкультури</li> <li>• Методика здійснення фізкультурно-оздоровчих завдань у режимі навчального дня</li> </ul> <p>Література: [4; 5; 7; 10]</p>	2
4.	<p><b>Методика здійснення фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласній та позашкільній діяльності</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Суть позакласної та позашкільної діяльності, їх значення у здійсненні оздоровчих завдань</li> <li>• Напрями та принципи здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності у позакласній та позашкільній роботі</li> <li>• Форми і методи реалізації оздоровчих завдань у позакласній</li> </ul>	2

<p>5.</p> <p>6.</p>	<p>діяльності з фізкультури</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сучасний стан здійснення фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласній діяльності</li> <li>• Фізкультурно-оздоровча діяльність у літньому оздоровчому таборі</li> <li>• Сучасна нормативно-методична основа покращення позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої діяльності</li> <li>• Самостійні заняття учнів фізичними вправами</li> </ul> <p>Література: [4; 5; 6; 7; 10]</p> <p><b>Методика формування здорового способу життя засобами фізичної культури</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Суть понять “здоров’я” та “здоровий спосіб життя”</li> <li>• Компоненти здорового способу життя учнів</li> <li>• Стан дотримання учнівською молоддю здорового способу життя</li> <li>• Формування в учнів здорового способу життя засобами шкільної фізкультури</li> </ul> <p>Література: [1; 8; 10; 11; 19]</p> <p><b>Діагностика стану здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Діагностика стану здоров’я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів у фізкультурно-оздоровчій діяльності</li> <li>• Методики перевірки стану фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров’я</li> <li>• Складання індивідуальних програм самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми шкільного віку</li> </ul> <p>Література: [4; 7; 13; 14; 18]</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>7.</p> <p>8.</p>	<p><b>Розділ 2.</b> Оздоровча фізична культура як важливий складовий компонент навчально-виховного процесу вищого навчального закладу</p> <p><b>Правові та програмно-нормативні основи оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мета оздоровчої фізичної культури як суттєвого компоненту фізичної підготовки студентської молоді у вищих навчальних закладах, майбутніх фахівців фізичного виховання.</li> <li>• Характеристика правових засад управління фізичною культурою у вищих навчальних закладах країни (Законів України, Указів Президента, Постанов Уряду).</li> <li>• Програмно-нормативне забезпечення оздоровчої фізичної культури в системі вищої освіти.</li> </ul> <p>Література: [3; 6; 20; 21; 22]</p> <p><b>Особливості здійснення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів у зарубіжних країнах</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Значення вивчення особливостей фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів за рубежом у контексті сучасних процесів інтернаціоналізації.</li> <li>• Реалізація фізичної підготовки студентської молоді в країнах Європи.</li> <li>• Система фізичного виховання студентів у Сполучених Штатах Америки.</li> <li>• Питання фізичного виховання студентської молоді в країнах Азійського регіону.</li> </ul> <p>Література: [2; 4; 7; 9; 18; 21]</p>	<p>2</p> <p>2</p>



9.	<p><b>Теоретичні засади здійснення оздоровчих завдань у фізичному вихованні студентської молоді у вищому навчальному закладі</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удосконалення педагогічних підходів до фізичного виховання студентської молоді як важливе сучасне завдання.</li> <li>• Сучасні принципи системи фізичного виховання.</li> <li>• Види фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах.</li> <li>• Форми і методи фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.</li> </ul> <p>Література: [2; 9; 10; 11; 16; 18; 20]</p>	2
10.	<p><b>Розвиток фізичних здібностей студентів у процесі їх фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фізичні здібності як поняття, їх види та характеристика.</li> <li>• Основні теоретичні положення розвитку фізичних рухових здібностей.</li> <li>• Класифікація фізичних вправ та характеристика їх комплексу, спрямованого на розвиток загальних фізичних здібностей.</li> <li>• Оцінка розвитку фізичних здібностей студентської молоді.</li> </ul> <p>Література: [2; 9; 18]</p>	2
11.	<p><b>Фізкультурно-оздоровча діяльність у позанавчальних формах занять вищого навчального закладу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здійснення комплексного контролю за рівнем фізичної підготовленості та функціональними можливостями найважливіших систем організму.</li> <li>• Особливості впровадження педагогічних методів контролю за станом фізичної підготовленості студентів. Використання медико-біологічних методів контролю в процесі фізичної підготовки майбутніх фахівців.</li> <li>• Особливості використання психофізіологічних методів контролю в процесі фізичної підготовки студентів.</li> </ul> <p>Література: [2; 8; 9]</p>	2
12.	<p><b>Фізкультурно-оздоровча діяльність у позааудиторних формах навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фізкультурно-оздоровчі завдання як важливий аспект позааудиторної діяльності з фізичного виховання у вищому навчальному закладі.</li> <li>• Комплекс форм і видів позааудиторної діяльності з фізичного виховання, спрямованих на виконання фізкультурно-оздоровчих завдань.</li> <li>• Основні управлінські і науково-методичні засади здійснення позааудиторної діяльності з фізичного виховання. Використання народних засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих систем.</li> <li>• Організація самостійної роботи студентів із спортивних ігор у позааудиторних формах навчально-виховного процесу.</li> <li>• Обговорення методики проведення розроблених студентами різних позааудиторних заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування.</li> </ul> <p>Література: [2; 9; 15; 16; 17]</p>	2
Разом за III семестр:		24

**Зміст лекційного курсу для студентів заочної форми навчання  
III семестр**

№ з/п	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	<p><b>Предмет і завдання курсу “Теорія та методика оздоровчої фізичної культури”. Методика здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності у фізичному вихованні дітей дошкільного віку</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Значення курсу у професійній підготовці вчителя фізкультури, його зв’язок з іншими навчальними дисциплінами</li> <li>• Наукова суть і характеристика понять “фізична культура”, “здоров’я”, “оздоровча фізична культура”</li> <li>• Сфери та загальні технологічні компоненти реалізації оздоровчої фізичної культури (ОФК).</li> <li>• Значення оздоровчого спрямування фізичного виховання дітей дошкільного віку</li> <li>• Завдання, зміст, оздоровчі засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку та методика їх здійснення</li> <li>• Оцінка показників фізичного розвитку дітей дошкільного віку</li> </ul> <p>Література: [3; 4; 5; 10; 13; 14; 20]</p>	2
2	<p><b>Фізкультурно-оздоровча діяльність у системі роботи загальноосвітньої школи. Методика здійснення фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласній та позашкільній діяльності</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фізкультурно-оздоровча діяльність як складовий компонент шкільної галузі “Здоров’я і фізична культура”</li> <li>• Основні оздоровчі завдання фізкультури в школі</li> <li>• Методика реалізації оздоровчих завдань на уроці фізкультури</li> <li>• Суть позакласної та позашкільної діяльності, їх значення у здійсненні оздоровчих завдань</li> <li>• Напрями та принципи здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності у позакласній та позашкільній роботі</li> <li>• Сучасна нормативно-методична основа покращення позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої діяльності</li> <li>• Самостійні заняття учнів фізичними вправами</li> </ul> <p>Література: [4; 5; 6; 7; 10].</p>	2
3	<p><b>Методика формування здорового способу життя засобами фізичної культури. Діагностика стану здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Суть понять “здоров’я” та “здоровий спосіб життя”</li> <li>• Компоненти здорового способу життя учнів</li> <li>• Формування в учнів здорового способу життя засобами шкільної фізкультури</li> <li>• Діагностика стану здоров’я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів у фізкультурно-оздоровчій діяльності</li> <li>• Методики перевірки стану фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров’я</li> <li>• Складання індивідуальних програм самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми шкільного віку</li> </ul> <p>Література: [1; 4; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 18; 19].</p>	2
4	<p><b>Правові та програмно-нормативні основи оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах. Особливості здійснення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів</b></p>	2

	<p><b>вищих навчальних закладів у зарубіжних країнах</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мета оздоровчої фізичної культури як суттєвого компоненту фізичної підготовки студентської молоді у вищих навчальних закладах, майбутніх фахівців фізичного виховання.</li> <li>• Характеристика правових засад управління фізичною культурою у вищих навчальних закладах країни (Законів України, Указів Президента, Постанов Уряду).</li> <li>• Програмно-нормативне забезпечення оздоровчої фізичної культури в системі вищої освіти.</li> <li>• Реалізація фізичної підготовки студентської молоді в країнах Європи.</li> <li>• Система фізичного виховання студентів у Сполучених Штатах Америки.</li> <li>• Питання фізичного виховання студентської молоді в країнах Азійського регіону.</li> </ul> <p>Література: [2; 3; 4; 6; 7; 9; 20; 21; 22]</p>	
	Разом за III семестр:	8

**Перелік семінарських занять  
для студентів денної форми навчання  
III семестр**

№ з/п	Тема семінарського заняття	Кількість годин
1	Предмет і завдання курсу “Теорія та методика оздоровчої фізичної культури”. Методика здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності у фізичному вихованні дітей дошкільного віку [3; 4; 5; 10; 13; 14; 20].	2
2	Фізкультурно-оздоровча діяльність у системі роботи загальноосвітньої школи. Методика здійснення фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласній та позашкільній діяльності [4; 5; 6; 7; 10].	2
3	Методика формування здорового способу життя засобами фізичної культури. Діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів [1; 4; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 18; 19].	2
4	Правові та програмно-нормативні основи оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах. Особливості здійснення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів у зарубіжних країнах [2; 3; 4; 6; 7; 9; 20; 21; 22].	2
5.	Теоретичні засади здійснення оздоровчих завдань у фізичному вихованні студентської молоді у вищому навчальному закладі. Розвиток фізичних здібностей студентів у процесі їх фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі [2; 9; 10; 11; 16; 18; 20].	2
6.	Фізкультурно-оздоровча діяльність у позанавчальних формах занять вищого навчального закладу. Фізкультурно-оздоровча діяльність у позааудиторних формах навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі [2; 8; 9; 15; 16; 17].	2
	Разом за III семестр:	12

**Перелік семінарських занять  
для студентів заочної форми навчання  
III семестр**

№ з/п	Тема семінарського заняття	Кількість годин
-------	----------------------------	-----------------

1.	Предмет і завдання курсу “Теорія та методика оздоровчої фізичної культури”. Методика здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності у фізичному вихованні дітей дошкільного віку [3; 4; 5; 10; 13; 14; 20]	2
2.	Фізкультурно-оздоровча діяльність у системі роботи загальноосвітньої школи. Методика здійснення фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласній та позашкільній діяльності [4; 5; 6; 7; 10].	2
3.	Методика формування здорового способу життя засобами фізичної культури. Діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів [1; 4; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 18; 19].	2
4.	Правові та програмно-нормативні основи оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах. Особливості здійснення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів у зарубіжних країнах [2; 3; 4; 6; 7; 9; 20; 21; 22]	2
Разом за III семестр:		8

### Зміст самостійної (індивідуальної) роботи

Організаційними формами самостійної роботи студентів є:

- навчальна робота поза аудиторією у вільний від занять час;
- навчальна робота у комп'ютерному класі.

Зміст самостійної роботи студентів складається з таких видів роботи:

- опрацювання теоретичного лекційного матеріалу;
- підготовка до лекційних і семінарських занять;
- підготовка до усіх видів контролю (усного опитування, тестових завдань, екзамену).

### III семестр

Номер тижня	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин д/з
1.	<b>Тема 4. Методика здійснення фізкультурно-оздоровчих завдань у позакласній та позашкільній діяльності</b> Загальна характеристика змісту: <ul style="list-style-type: none"> <li>• фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів України “Козацький гарт” (фізкультурно-оздоровчого комплексу тестування школярів “Крок до здоров'я”, фестивалю “Нащадки козацької слави”);</li> <li>• гри “Джура”.</li> </ul>	10/20
2.	Організація самостійних занять учнів фізичними вправами. <b>Тема 5. Методика формування здорового способу життя засобами фізичної культури</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аналіз (за матеріалами наукових досліджень) стану здорового способу життя учнівської молоді. Самооцінка учнями стану власного здоров'я, ставлення школярів до алкоголю, тютюну, наркотиків. Роль у життєдіяльності учнів фізкультури і спорту.</li> <li>• Особливості експериментальної освітньо-оздоровчої програми “Простір” та її значення у формуванні здорового способу життя під час літнього відпочинку</li> </ul> <b>Тема 6. Діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оцінка здоров'я за існуючими методиками. Характеристика паспорту здоров'я учня.</li> <li>• Складання індивідуальних програм самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми шкільного віку</li> </ul>	20/20
3.	<b>Тема 10. Розвиток фізичних здібностей студентів у процесі їх</b>	10/20

	<b>фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі</b>	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оцінка розвитку фізичних здібностей студентської молоді</li> </ul> <b>Тема 11. Фізкультурно-оздоровча діяльність у позанавчальних формах занять вищого навчального закладу</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Особливості використання психофізіологічних методів контролю в процесі фізичної підготовки студентів</li> </ul>	7/7
5.	<b>Тема 12. Фізкультурно-оздоровча діяльність у позааудиторних формах навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Організація самостійної роботи студентів із спортивних ігор у позааудиторних формах навчально-виховного процесу.</li> <li>Обговорення методики проведення розроблених студентами різних позааудиторних заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування.</li> </ul>	7/7
Разом за I семестр:		54/74

#### 4. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні завдання для самостійної роботи студентів не передбачені.

#### 5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів при вивченні дисципліни «Теорія та методика фізичної культури» використовуються різноманітні традиційні та інноваційні методи навчання, а саме: вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), так і роботу студентів з навчальною літературою та мережею Інтернет; виконання тестових завдань та ін.

В ході лекцій використовуються наступні методи: пояснювально-ілюстративний, або інформаційно-рецептивний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з підручником, демонстрація та ін.), проблемний метод подачі навчального матеріалу, аналіз конкретних ситуацій, вирішення ситуаційних задач на практичних заняттях.

Перелік методів навчання, що використовуються у процесі вивчення дисципліни:

За типом пізнавальної діяльності: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемного викладу, дослідницький, аналітичний, індуктивний, дедуктивний.

За основними етапами процесу: формування знань, формування умінь і навичок, застосування знань, узагальнення, закріплення, перевірка.

За системним підходом: стимулювання та мотивація, контроль та самоконтроль.

За джерелами знань: словесні (розповідь, пояснення, лекція), наочні (демонстрація, ілюстрація).

За рівнем самостійної розумової діяльності: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький, метод проблемного викладання.

#### 6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять у формі:

- усного опитування;
- виступів студентів при обговоренні теоретичних питань;
- перевірка матеріалів самопідготовки студентів;
- виконання групових самостійних робіт;
- співбесіди з лектором.

Результати поточного контролю у III семестрі є основою для виставлення підсумкової оцінки.

## 7. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засвоєння студентами теоретичного матеріалу з дисципліни перевіряється їх підготовкою та відповідями на семінарських заняттях, самостійними роботами, співбесідою з лектором та екзаменом.

Кількість балів набраних на семінарських заняттях визначається за формулою:  $x = \frac{A}{n} \cdot \frac{K}{5}$ ,

Де А – сума балів набраних на семінарському занятті за чотирибальною шкалою, n – кількість оцінок отриманих на семінарських заняттях (не менше чотирьох за семестр, k = 40 – максимальна кількість балів, яку можна отримати на семінарських заняттях за семестр.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як сума балів з усіх видів навчальної роботи. Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Екзамен за талоном №2 проводиться в письмовій формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

Розподіл 100 балів між видами робіт:

	Семестр-III	
Успішність на семінарських заняттях	40	
Групова самостійна робота № 1	25	
Групова самостійна робота № 2	25	
Співбесіда з лектором	10	
Форма контролю		Екзамен
Всього балів	(S <sub>поточ.</sub> )	(S <sub>екз.</sub> )
	100	100
Ваговий коефіцієнт	0,6	0,4

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни визначається за формулою:

$$S=0,6 \times S_{\text{поточ.}} + 0,4 \times S_{\text{екз.}}$$

## 8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Біднюк П. Особистісний підхід до навчання та виховання школярів засобами фізичної культури / П. Біднюк // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №4. – С. 27 – 30.
2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 22 с.
4. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І.Операйло, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова). – Харків, 2006. – 560 с.
5. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. – Дрогобич, 2007. – 234 с.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Затв. Указом Президента України 28 вересня 2004р. / Книга вчителя фізичної культури. – С. 100 – 109.

7. Нормативні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. Наказ МО України – 1998р. / Книга вчителя фізичної культури. – С. 162 – 169.
8. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків : «ОВС», 2007. – 406 с.
10. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.І. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.; Ч.ІІ. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – 248 с.

**Допоміжна:**

11. Болгаріна В., Лощенова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2002. – №1. – С. 2 – 6.
12. Ганчева В. І., Ярова В. Д. Юрій Ткаленко – лауреат Всеукраїнського конкурсу “Учитель року – 2012” в номінації “Фізична культура” / В.Ганчева, В.Ярова // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. - № 4. С. 21-22.
13. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров’язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. – 112 с.
14. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров’я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006.
15. Ємець О. Вчимося професійного мислення / О. Ємець // Фізичне виховання в школі. – 2000. – №4. – С.20.
16. Ємець О. Активні методи підготовки вчителя фізичної культури / О. Ємець // Фізичне виховання. – 2002. – №3. – С. 31.
17. Про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України (Полож. затв. Наказом Міністерства освіти і науки України від 2.08.2005р.) / Книга вчителя фізичної культури. – С. 394 – 417.
18. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції 22-23 травня 2003р. - Дрогобич, 2003. – 665 с.
19. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

## **9. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

20. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580>.
21. Національна стратегія оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров’я нації”. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
22. “Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади” (Парламентські слухання від 23 березня 2016 року) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable\\_article?art\\_id=248913067](http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067)