

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри
теорії та методики
фізичного
виховання

_____Малярєнко І.В.
“_____” _____2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.3.5. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Спеціальність: 8.010201 Фізичне виховання

спеціалізація: методика спортивно-масової роботи, туристична робота

Факультет фізичного виховання та спорту

2017-2018 навчальний рік

Робоча програма 1.3.5. Фізична культура різних груп населення для студентів за напрямом підготовки 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, спеціальністю 8.01020101, Фізичне виховання*

Розробник:

Степанюк Світлана Іванівна – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол від “ _____ ” _____ 20__ року № _____

Завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

_____ (Маяренко І.В.)
(підпис)

(прізвище та ініціали)

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність СВО «магістер»	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта / Педагогіка</u>	Нормативна	
	Спеціальність <u>017 Фізична культура і спорт</u>		
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		1-й	
Загальна кількість годин - 90			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Ступінь вищої освіти «магістр»	Лекції	
		20 год.	
		Практичні, семінарські	
		18- год.	
		Лабораторні	
		год.	
		Самостійна робота	
		52 год.	
		Вид контролю: екзамен	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 42,2%/57,8%

Пояснювальна записка

Мета курсу: узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання людей різного віку, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

Загально-професійні компетенції:

- добір навчальної та науково-методичної інформації щодо забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, її систематизація;
- забезпечення конструктивної взаємодії між усіма суб'єктами діяльності у галузі фізичного виховання і спорту;
- добір і встановлення педагогічно доцільних відносин вчителів зі школярами, батьками, колегами, адміністрацією;
- постійний самоаналіз власної професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту;
- самоконтроль і самооцінка навчально-виховної роботи в галузі фізичного виховання і спорту;
- проведення дослідної роботи з метою пошуку шляхів вдосконалення процесу фізичного виховання школярів і власної діяльності;

Спеціалізовано-професійні компетенції:

- здатність використовувати теоретичні знання й практичні навички для оволодіння основами теорії й методів досліджень у фізичному вихованні та спорті;
- здатність використовувати знання, уміння й навички в галузі теорії й практики хімічних досліджень для освоєння теоретичних основ і методів фізичного виховання та спорту.
- здатність володіти навичками роботи з комп'ютером на рівні користувача, використовувати інформаційні технології для рішення експериментальних і практичних завдань у галузі професійної діяльності.

Виконання програми забезпечує вирішення таких взаємозв'язаних завдань, а саме:

Пізнавальні:

- а) студенти повинні знати закономірності та фактори розвитку людей різного віку;
- б) зміст, засоби та методи фізичного виховання людей різного віку;
- в) основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання;
- г) аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію;
- д) здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі згідно профілю підготовки.

е). творче використання отриманих знань з фізичної культури різних груп населення при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людей;

Практичні:

а) творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людей різного віку;

б) вивчати, аналізувати і оцінювати рівень фізичного розвитку людей різного віку;

в) формувати в учнів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та в здоровому способі життя;

г) організовувати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу в різних ланках фізичного виховання.

д). вирішення теоретичних та практичних проблем з використанням сучасних методів наукового пізнання;

Очікуваний результат.

В процесі підготовки студент повинен:

- Особливості організації процесу фізичного виховання студентів (поділ студентів на навчальні відділення, посадові функції завідувачів кафедр і викладачів кафедр фізичного виховання ВЗО).
- роль і значення педагогічного контролю у процесі ФВ студентів;
- організація педагогічного контролю у процесі ФВ студентів;
- завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами;
- особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з ФВ зі студентами;
- методика організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з ФВ студентів у місцях їх масового відпочинку.
- завдання ППФП студентів;
- характеристика умов праці майбутніх спеціалістів;
- засоби ППФП;
- форми організації ППФП студентської молоді.
- Мета і задачі ФП військовослужбовців.
- Роль фізичної підготовки в сучасних умовах.
- Засоби ФП військовослужбовців.
- Форми організації ФП військовослужбовців
- мета та завдання ФВ дорослого населення. Вікова періодизація дорослих;
- закономірності: соціальні та біологічні побудова процесу ФВ дорослих;
- основні напрямки ФВ дорослого населення;
- чинники, що впливають на стан здоров'я дорослих людей
- профілактико-оздоровчі;
- види фізкультурно-оздоровчих форм занять;
- рекреативно-оздоровчі;

- кондиційне тренування.
- характеристику підготовчого, основного та підтримуючого періодів тренування
- загальні основи побудови оздоровчого тренування
- методика використання оздоровчого бігу та ходьби
- методика використання плавання
- методика використання їзди на велосипеді та пересування на лижах
- методика використання дихальної гімнастики
- сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні
- розвиток рухових якостей у чоловіків з 30 до 40 років, у жінок з 29 до 35 років
- розвиток рухових якостей у чоловіків з 40 до 49 років, у жінок - з 35 до 44 років
- розвиток рухових якостей у чоловіків з 50-59 років і у жінок 45-55 років
- розвиток рухових якостей у чоловіків за 60 років і у жінок, яким понад 55 років
- мета і завдання різних видів контролю
- самоконтроль у фізичному вихованні дорослих
- методи визначення фізичного стану людини
- гігієнічні чинники у підвищенні ефективності вирішення завдань фізичного виховання
- режим праці і відпочинку;
- загартування під час виконання фізичних вправ та методика спеціальних гартувальних процедур;
- раціональне харчування як чинник здорового способу життя;
- використання релаксації, аутотренінгу та дихальних вправ.

Студент повинен:

Організувати та провести з людьми різного віку різні форми занять:

- ФК у режимі дня;
- фізкультурно-оздоровчу роботу у режимі дня;
- масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи;
- фізкультурну і спортивну роботу у спортивних і культурних закладах, за місцем проживання та на спортивних об'єктах.

Планувати навчальну роботу ФВ людей різного віку:

Контролювати за процесом ФВ людей різного віку:

- Визначення величини фізичного навантаження на заняттях фізичної культури.
- Розробити професіограму для будь якої спеціальності.

Міждисциплінарні зв'язки

Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є: теорія та методика фізичної культури, теорія і методика обраного виду спорту і ін.

3. Програма навчальної дисципліни

Мета і завдання фізичного виховання студентів.

– Особливості організації процесу фізичного виховання студентів (поділ студентів на навчальні відділення, посадові функції завідувачів кафедр і викладачів кафедр фізичного виховання ВЗО).

– Актуальні проблеми фізичного виховання у ВЗО України.

Методика організації позанавчальної роботи з ФВ студентської молоді:

- завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами;
- особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з ФВ зі студентами;
- методика організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з ФВ студентів у місцях їх масового відпочинку.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації:

- завдання ППФП студентів;
- характеристика умов праці майбутніх спеціалістів;
- засоби ППФП;
- форми організації ППФП студентської молоді.

Фізична підготовка в системі підготовки військовослужбовців.

Організаційні основи ФП і спорту в Збройних Силах України.

- Мета і задачі ФП військовослужбовців.
- Роль фізичної підготовки в сучасних умовах.
- Засоби ФП військовослужбовців.
- Форми організації ФП військовослужбовців

Значення та завдання ФВ дорослих. Основні напрямки ФВ дорослого населення:

- мета та завдання ФВ дорослого населення. Вікова періодизація дорослих;
- закономірності: соціальні та біологічні побудова процесу ФВ дорослих;

- основні напрямки ФВ дорослого населення;
- чинники, що впливають на стан здоров'я дорослих людей

Фізкультурно-оздоровчі форми занять з дорослим населенням

- профілактико-оздоровчі;
- види фізкультурно-оздоровчих форм занять;
- рекреативно-оздоровчі;
- кондиційне тренування.

Характеристика підготовчого, основного та підтримуючого періодів тренування

- загальні основи побудови оздоровчого тренування

Особливості використання основних засобів фізичної культури у роботі з дорослим населенням

- методика використання оздоровчого бігу та ходьби
- методика використання плавання
- методика використання їзди на велосипеді та пересування на лижах

- методика використання дихальної гімнастики
- сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні

Особливості методики розвитку рухових якостей у дорослих

- розвиток рухових якостей у чоловіків з 30 до 40 років, у жінок з 29 до 35 років
- розвиток рухових якостей у чоловіків з 40 до 49 років, у жінок - з 35 до 44 років
- розвиток рухових якостей у чоловіків з 50-59 років і у жінок 45-55 років
- розвиток рухових якостей у чоловіків за 60 років і у жінок, яким понад 55 років

Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих

- мета і завдання різних видів контролю
- самоконтроль у фізичному вихованні дорослих
- методи визначення фізичного стану людини

Використання неспецифічних засобів у фізичному вихованні дорослих

- гігієнічні чинники у підвищенні ефективності вирішення завдань фізичного виховання
- режим праці і відпочинку;
- загартування під час виконання фізичних вправ та методика спеціальних гартувальних процедур;
- раціональне харчування як чинник здорового способу життя;
- використання релаксації, аутотренінгу та дихальних вправ.

4. Структура навчальної дисципліни Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентської молоді</p>												
Тема 1. Мета, завдання та основи організації процесу фізичного виховання студентів у навчальних закладах I-IV рівнів акредитації.	11	2	2			7						
Тема 2. Методика організації позанавчальної роботи з ФВ студентської молоді.	11	2	2			7						
Тема 3. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації.	11	2	2			7						
Тема 4. Фізична підготовка в системі підготовки військовослужбовців. Організаційні основи ФП і спорту в Збройних Силах України.	11	2	2			7						
Разом за змістовим модулем 1	44	8	8			28						
<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослого населення</p>												
Тема 1. Значення та завдання ФВ	8	2	2			4						

дорослих. Основні напрямки ФВ дорослого населення.												
Тема 2. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих	8	2	2			4						
Тема 3. Особливості використання основних засобів фізичної культури у роботі з дорослим населенням	8	2	2			4						
Тема 4. Особливості методики розвитку рухових якостей у дорослих	8	2	2			4						
Тема 5. Фізкультурно-оздоровчі форми занять з дорослим населенням	8	2	2			4						
Тема 6. Використання неспецифічних засобів у фізичному вихованні дорослих	6	2	-			4						
Разом за змістовим модулем 2	46	12	10			24						
Усього за навчальний рік годин	90	20	18			52						

ЗМІСТОВІ МОДУЛІ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

I семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Лекційні модулі

1.	Мета, завдання та основи організації процесу фізичного виховання студентів у навчальних закладах I-IV рівнів акредитації. Актуальні проблеми ФВ у ВЗО України.	2 год
2.	Методика організації позанавчальної роботи з ФВ студентської молоді.	2 год
3.	Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації.	2 год
4.	Фізична підготовка в системі підготовки військовослужбовців. Організаційні основи ФП і спорту в Збройних Силах України.	2 год

Практичні модулі

1.	Мета, завдання та основи організації процесу фізичного виховання студентів у навчальних закладах I-IV рівнів акредитації. Актуальні проблеми ФВ у ВЗО України.	2 год
2.	Методика організації позанавчальної роботи з ФВ студентської молоді.	2 год
3.	Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації.	2 год
4.	Фізична підготовка в системі підготовки військовослужбовців. Організаційні основи ФП і спорту в Збройних Силах України.	2 год

Модулі самостійної роботи

Письмові завдання виконуються у зошитах з позначкою "самостійна робота", обов'язково нумеруються і подаються згідно вказаних термінів, зазначених у таблиці.

Модуль	Вид та форми роботи	Термін виконання	Форма контролю та звітності
1.	Самостійне опрацювання літератури з питань: Актуальні проблеми ФВ студентів в Україні	1 тиждень	Реферат
	Самостійне опрацювання літератури. Методика підготовки і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня студентів.	2 тиждень	Письмова робота: „Розробка положення для проведення фізкультурно-оздоровчого заходу
	Самостійне опрацювання літератури: Характеристика форм ФК-оздоровчих заходів у режимі дня студентів.	3-4 тиждень	Презентації. Опитування.
	Розробка плану проведення ФК-оздоровчого заходу у режимі дня студента.	5-6 тиждень	Презентації. Опитування.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.- К.:Райдуга, 1994.-С.61.
2. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Изд.2-е, М.: ФиС, 1970.-200с.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. // Учебник. (Т. 2). – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
6. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФиС, 1991.- 543с.
7. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.
8. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт. – М.: ФиС, 1990.
9. Спортивна фізіологія: навчальна програма для вузів фізичного виховання і спорту./ За ред. Євгенєвої Л.Я.- К.: Олімп. літ-ра, 2000.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ин-тов ФК / Под общ. ред.Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976 - I,II т.
- 11.Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Фізкультура и спорт, 1972. – 176 с.

Підсумкова тека: у вигляді тестових завдань.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Лекційні модулі

1.	Значення та завдання ФВ дорослих. Основні напрямки ФВ дорослого населення.	2 год
2.	Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих	2 год
3.	Особливості використання основних засобів фізичної культури у роботі з дорослим населенням	2 год
4.	Особливості методики розвитку рухових якостей у дорослих	2 год
5.	Фізкультурно-оздоровчі форми занять з дорослим населенням	2 год
6.	Використання неспецифічних засобів у фізичному вихованні дорослих	2 год

Практичні модулі

1.	Значення та завдання ФВ дорослих. Основні напрямки ФВ дорослого населення.	2 год
2.	Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих	2 год
3.	Особливості використання основних засобів фізичної культури у роботі з дорослим населенням	2 год

4	Особливості методики розвитку рухових якостей у дорослих	2 год
5.	Фізкультурно-оздоровчі форми занять з дорослим населенням	2 год
6	Використання неспецифічних засобів у фізичному вихованні дорослих	2 год

Модулі самостійної роботи

Письмові завдання виконуються у зошитах з позначкою "самостійна робота", обов'язково нумеруються і подаються згідно вказаних термінів, зазначених у таблиці.

Модуль	Вид та форми роботи	Термін виконання	Форма контролю та звітності
2.	Розробити річний план графік для групи здоров'я (оздоровчого бігу, аеробіки тощо) для однієї із вікових груп).	1 тиждень	Письмова робота
	Розробити плани-конспекти для різних вікових груп.	2 тиждень	Складання плану-конспекту
	Самостійне опрацювання літератури: Використання фізичного виховання з метою фізичної реабілітації дорослих з серцево-судинними захворюваннями.	3-4 тиждень	Презентації. Опитування.
	Самостійне опрацювання літератури: Адаптаційна фізична культура і її місце в системі знань про людину.	5 тиждень	Презентації. Опитування.
	Написання реферату за однією із вказаних тем: Мета адаптаційної фізичної культури. 1. Зміст і завдання адаптаційної фізичної культури. 2. Адаптаційне фізичне виховання. 3. Адаптаційний спорт. 4. Адаптаційна фізична рекреація. 5. Адаптаційна рухова реабілітація. 6. Методологія адаптаційної фізичної культури. 7. Адаптація організму. 8. Основні принципи адаптивного фізичного виховання. 9. Засоби адаптивного фізичного	6-7 тиждень	Реферат

	виховання. 10. Методи адаптивного фізичного виховання.		
--	--	--	--

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В.К., Запорожанов ВЛ. Физическая активность человека.- К.: Здоров'я. - 1987.
2. Бальсевич В.Н., Запорожанов В.А. Физическая активность человека.- К.:Здоров'я, 1987, С.177-190.
3. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – М.: Знание, 1981.
4. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская література, 2003. – 424 с.
5. Возрастная физиология / Под ред. А.Хрипковой. - М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
6. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.- К.:Райдуга, 1994.-С.61.
7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
8. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. // Учебник. (Т. 2). – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.
9. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
- 10.Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФиС, 1991.- 543с.
- 11.Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.
- 12.Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Фізкультура и спорт, 1972. – 176 с.

Підсумкова тека: у вигляді тестових завдань.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. - К.:ІЗМН,-1997. 52С.
2. Возрастная физиология / Под ред. А.Хрипковой. - М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
3. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.-К.:Райдуга, 1994.-С.61.
4. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку.-К.: Радянська школа 1980. С.96.
5. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Посібник для дош. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. Відділень пед. училищ.-Київ.: Вища школа, 1979., С.242.
6. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М.: Спортиздат, 2001. – 434 с.
7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Изд.2-е, М.: ФиС, 1970.- 200с.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. // Учебник. (Т. 2). – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.
10. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура 1-11 класи. Навчальна програма. Міністерство Освіти України. Управління шкіл.:Освіта, 1993.-55С.
11. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФиС, 1991.- 543с.
12. Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя / А.П.Демчишин, В.М.Артюх, В.А.Димчишин, Й.Г.Фалес.-К.: 1992.-175 с.
13. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ин-тов ФК / Под общ. ред.Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976 - I,II т.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1. – Тернопіль: Навч. книга. – Богдан, 2002. – 252 с.
15. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.
16. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа С.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІД, 1996. – 220 с.

Додаткова література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов ВЛ. Физическая активность человека.- К.: Здоров'я. - 1987.
2. Бальсевич В.Н., Запорожанов В.А. Физическая активность человека.- К.:Здоров'я, 1987, С.177-190.
3. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – М.: Знание, 1981.
4. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская література, 2003. – 424 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.

6. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.
7. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт. – М.: ФиС, 1990.
8. Спортивна фізіологія: навчальна програма для вузів фізичного виховання і спорту./ За ред. Євгенєвої Л.Я.- К.: Олімп. літ-ра, 2000.
9. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Фізкультура и спорт, 1972. – 176 с.

INTERNET – ресурси

1. <http://www.university.com.ua> (Херсонський віртуальний університет)
2. <http://www.uni-sport.edu.ua>

Методи навчання

Комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. При викладанні лекцій здійснюється комп'ютерна підтримка навчального процесу. На практичних заняттях впроваджуються інтерактивні методи навчання: робота в малих групах, ситуативне моделювання, метод проектів, опрацювання дискусійних питань, рольова гра, ігрова ситуація..

Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки вчителя фізичної культури перевага надається практичному і тестовому контролю. Також використовується усний та письмовий контроль.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ІНШИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ

Контроль успішності студента здійснюється з використанням методів і засобів, що визначені в ХДУ. Академічні успіхи студента оцінюються за шкалою, яка застосована в ХДУ з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за бальною шкалою, що використовується в Херсонському державному університеті	Оцінка за національною системою
A	5	відмінно
B	4	добре
C		
D		
E	3	задовільно
FX	2	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ НА СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ

«Фізична культура різних груп населення»

A відмінно	Студент має глибокі знання з теми семінарського заняття. Досконало володіє термінологією з курсу. Доповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час семінарського заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади, що ілюструють теоретичні визначення. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни.
B добре	Студент має міцні ґрунтовні знання. Користується загальноприйнятою термінологією. Доповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час семінарського заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні помилки

	при змогах застосувати отримані знання в практичній діяльності.
С добре	Студент знає програмний матеріал повністю. Володіє термінологією, інколи допускаючи деякі помилки. Доповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час семінарського заняття студент відповідає на поставлені завдання. Проте існують проблеми з застосуванням прикладів з практичної діяльності. Існують певні помилки в трактуванні поставленого питання, не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми.
Д задовільно	Студент знає тему заняття, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Вміє відповідати на окремі поставленні запитання. При обговоренні інших питань семінарського заняття не приймає активної участі і не може привести приклади застосування матеріалу на практиці.
Е задовільно	Студент знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Відповіді базуються лише тільки на лекційному курсі і практично не підкріплені прикладами. Має певні прогалини в інших темах на яких базується матеріал семінарського заняття.
FX незадовільно	Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання.
F незадовільно	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми семінарського заняття.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З
ДИСЦИПЛІНИ
«Фізична культура різних груп населення»**

А відмінно	Студент показує глибокі знання при виконання завдання. Вільно володіє різними джерелами інформації. Здатен самостійно виявити та опрацювати необхідну літературу та інтернет джерела. З урахуванням всіх вимог оформлює результати самостійної роботи (конспект, реферат, положення, протоколи, умови проведення змагань схеми окремих етапів та дистанції в цілому тощо). Досконало застосовує термінологію з туризму. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. Ґрунтовно захищає розроблені завдання щодо підготовки та проведення змагань та багатоденного походу.
В добре	Студент має міцні ґрунтовні знання. Підготовка до заняття відбувається своєчасно, результатом якої є розроблений розгорнутий конспект, реферат, положення про змагання тощо. Володіє термінологією з туризму в повному обсязі. Використовує різні джерела інформації. Володіє достатнім досвідом щодо самостійного опанування практичними вміннями та навичками техніки туризму. Вільно захищає самостійні розробки (реферати, конспекти, контрольні роботи).
С добре	Студент знає програмний матеріал повністю. Конспект, реферат та інші форми письмових завдань розроблені з незначними помилками, які виключно стосуються оформлення. Термінологія в основному використовується правильно, з незначними помилками, які не приводять до перекручування суті.
Д задові-льно	Студент має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Конспект, реферат тощо розроблені з помилками, які стосуються змісту. Студент допускає незначні помилки в термінології.
Е задові-льно	Студент знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене завдання, але його знання мають загальний характер. Конспект, реферат тощо розроблені з грубими помилками, як за змістом так і за оформленням. Студент не відриваючись від конспекту може доповісти про суть виконаного завдання. Допускає грубі помилки в термінології.
FX незадовільн о	Студент не готовий до заняття, не має конспекту, реферату Не володіє необхідними знаннями та навичками подолання природних перешкод та підготовки до багатоденного походу.
F незадовільн о	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював самостійно, не може виконати жодного елементу завдання, що виноситься на самостійну роботу.

**Критерії оцінювання знань, умінь та навичок студентів з курсу
«Фізична культура різних груп населення»**

А (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію фізичної культури, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми теорії та методики фізичної культури різних груп населення, її мету та завдання. Вміє застосувати здобуті теоретичні знання у всіх видах практичних завдань, що стосується у новітніх технологіях фізичної культури для різних груп населення. Самостійно може підготувати змістовний реферат і захистити основні його положення.
В (добре)	Студент має глибокі міцні ґрунтовні знання з теоретико-методичних основ фізичної культури різних груп населення, виконує практичні завдання без помилок, але може допустити неточності в формулюванні основних понять фізичної культури різних груп населення, незначні помилки в наведених прикладах. Студент самостійно може підготувати реферат і захистити основні його положення.
С4 (добре)	Студент знає програмний матеріал у повному обсязі, має практичні вміння, але не вміє самостійно мислити, підготувати реферат і захищати його положення. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями
Д (задовільно)	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.
Е (задовільно)	Студент має початковий рівень знань, володіє необхідними вміннями та навичками для вирішення стандартних завдань; виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу; здатний з помилками дати визначення понять та категорій, що вивчаються; може самостійно оволодівати частиною навчального матеріалу, але висновки робить нелогічні, непослідовні
FX (не задовільно)	Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; робить спробу розповісти суть заданого, але відповідає лише за допомогою викладача на рівні "так" чи "ні"; однак може самостійно знайти в підручнику відповідь
Г (не задовільно)	Студент не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь

Іспит з дисципліни складається згідно білетів, що проводиться після закінчення курсу.

Зміни та доповнення до робочої програми

_____ н.р.

Протокол № _____ від «_____» _____ р.
Завідувач кафедри _____

Протокол № _____ від «_____» _____ р.
Голова НМР інституту (факультету)

Лекція 1

ТЕМА: Мета, завдання та основи організації процесу фізичного виховання студентів у навчальних закладах I-IV рівнів акредитації.

ПЛАН.

1. Мета і завдання фізичного виховання студентів.
2. Форми занять з ФВ у ВЗО.
3. Особливості організації процесу фізичного виховання студентів (поділ студентів на навчальні відділення, посадові функції завідувачів кафедр і викладачів кафедр фізичного виховання ВЗО).
4. Актуальні проблеми фізичного виховання у ВЗО України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Фізичне виховання. Базова навчальна програма для вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Київ, 1998.-26с.
2. Фізична культура. Програма для студентів вищих навчальних закладів України I - II рівнів акредитації. Київ, 1996. - 32 с.
3. Теория и методика физического воспитания. Учебн. для ин-тов физ. культуры. Под общ ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд 2-е. (в 2-х т.). Москва: Физкультура и спорт, 1976. - С. 202 - 209.
4. Физическое воспитание. Учебн. для студ. факульт. физ. культуры пед. ин- тов. Под общ ред. В.А.Головина, В.А.Маслякова, А.В.Коробкова. - М; Высш. школа, 1983,-391 с.
5. Основы теории и методики ФК (Учебн. для техн. ФК) Под ред. А.А.Гужаловского - М.: Физкультура и спорт, 1986 - С. 209-210, 155-160, 262-270.

Лекція 2

Методика організації позанавчальної роботи з ФВ студентської молоді.

ПЛАН.

1. Завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами.
2. Особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з ФВ зі студентами.
3. Методика організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з ФВ студентів у місцях їх масового відпочинку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Теория и методика физического воспитания. Учебн. для ин-тов физ. культуры. Под общ ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд 2-е. (в 2-х т.). Москва: Физкультура и спорт, 1976.
2. Физическое воспитание. Учебн. для студ. факульт. физ. культуры пед. ин-тов. Под общ ред. В.А.Головина, В.А.Маслякова, А.В.Коробкова. - М: Висш. школа, 1983, - 391 с.
3. Основы теории и методики ФК (Учебн. для техн. ФК) Под ред. А.А.Гужаловского - М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Матеріали лекцій.

Лекція 3

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації.

1. Завдання ППФП студентів.
2. Засоби ППФП.
3. Форми організації ППФП студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Теория и методика физического воспитания. Учебн. для ин-тов физ. культуры. Под общ ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд 2-е. (в 2-х т.). Москва: Физкультура и спорт, 1976.
2. Физическое воспитание. Учебн. для студ. факульт. физ. культуры пед. ин-тов. Под общ ред. В.А.Головина, В.А.Маслякова, А.В.Коробкова. - М: Висш. школа, 1983, - 391 с.
3. Основы теории и методики ФК (Учебн. для техн. ФК) Под ред. А.А.Гужаловского - М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Матеріали лекцій.

Лекція 4

ТЕМА: Фізична підготовка в системі підготовки військовослужбовців.

Організаційні основи ФП і спорту в Збройних Силах України.

План

1. Мета і задачі ФП військовослужбовців.
2. Роль фізичної підготовки в сучасних умовах.
3. Засоби ФП військовослужбовців.
4. Форми організації ФП військовослужбовців

ЛІТЕРАТУРА:

1. Физическая подготовка: Учебн. пособие / Под ред. Ю.К.Демьяненко.
- М.: Воениздат, 1987.
2. Основы теории и методики физической культуры: Учебн. для техникумов ФК / Под ред. А.А.Гужаловского.- М.: ФиС, 1986.
3. Матеріали лекції.

Лекція 5

ТЕМА: Значення та завдання фізичного виховання дорослих. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.

ПЛАН.

1. Вікова періодизація дорослого населення.
2. Мета та завдання фізичного виховання дорослих.
3. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Основы теории и методики ФК (Учебн. для техн. ФК) Под ред. А.А.Гужаловского - М.: Физкультура и спорт, 1986 - С. 209-210.
2. Теория и методика ФВ. Учеб. для ин-тов физ. культуры\ Под общ. ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (в 2-х т.) М.: "ФиС", 1976 С. 202-209.
3. Матеріали лекції.

Лекція №6

Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих

ПЛАН

1. Мета і завдання різних видів контролю
2. Методи визначення фізичного стану людини
3. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. - Оренбург: ГОУ, 2003. – 37 с.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Медицина, 1984.- 258 с.
5. Методико-практичні матеріали з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I-IV курсів / [упоряд. Я. І. Олексієнко]. – Черкаси, 2009. – 236 с.
6. «Популярная медицинская энциклопедия». Гл. ред. академик Б.В. Петровский. - М.: Медицина, 1981.
7. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т.Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008

Лекція №7

Особливості використання основних засобів фізичної культури у роботі з дорослим населенням

ПЛАН

1. Методика використання оздоровчого бігу та ходьби
2. Методика використання плавання.
3. Методика використання їзди на велосипеді та пересування на лижах.
4. Методика використання дихальної гімнастики
5. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Раздумя о здоровье. – 3-е изд.доп. и перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Архипов А.А. На лыжах за здоровьем. – Киев: Здоров'я, 1987.
3. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ.культ.- М., 1998.
4. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. – М.: Физкультура и спорт., 1985.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер.с англ. 2-е изд.доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Лепешнин В. Универсальная таблица физического развития выносливости// Физическая культура в школе. 1999, - № 3.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: “Штабр”, 2003.
8. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т.Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008 р.
9. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Лекція № 8

Особливості методики розвитку рухових якостей у дорослих

ПЛАН

1. Розвиток рухових якостей у чоловіків з 30 до 40 років, у жінок з 29 до 35 років.
2. Розвиток рухових якостей у чоловіків з 40 до 49 років, у жінок - з 35 до 44 років.
3. Розвиток рухових якостей у чоловіків з 50-59 років і у жінок 45-55 років.
4. Розвиток рухових якостей у чоловік за 60 років і у жінок, яким понад 55 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: ФиС, 1986. - 128 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: “Штабр”, 2003.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
4. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровья, 1989. – 270 с.
5. Мурахов И.В., Булич Э.Г. Здоровье человека. – К.: К.: Олімпійська література, 2003 р. – 320 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т.Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008 р

Лекція №9

Фізкультурно-оздоровчі форми занять з дорослим населенням

ПЛАН

1. Види фізкультурно-оздоровчих форм занять:
 - рекреативно-оздоровчі;
 - профілактико-оздоровчі.
2. Кондиційне тренування. Характеристика підготовчого, основного та підтримуючого періодів тренування.

3. Загальні основи побудови оздоровчого тренування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Раздумя о здоровье. – 3-е изд.доп. и перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.:УГУФВС,1994. – 126 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер.с англ. 2-е изд.доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Лепешнин В. Универсальная таблица физического развития выносливости// Физическая культура в школе. 1999, - № 3.
5. Озолень П.П. Адаптация сосудистой системы к спортивным нагрузкам. – 2-е изд., перераб. и доп. – Рига: Знание, 1984.
6. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека – Киев: Здоров'я, 1986.
7. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т.Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008 р.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2002

Лекція № 10

Використання неспецифічних засобів у фізичному вихованні дорослих

ПЛАН

1. Гігієнічні чинники у підвищенні ефективності вирішення завдань фізичного виховання.
2. Режим праці і відпочинку.
3. Раціональне харчування як чинник здорового способу життя.
4. Загартування під час виконання фізичних вправ та методика спеціальних гартувальних процедур.
5. Використання релаксації, аутотренінгу та дихальних вправ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоровья, 1989. – 248 с.
2. Иващенко Л.Я., Благий А.Л. Физическое воспитание взрослого населения// Теория и методика физического воспитания: Учебник. – 2003 С. 201-251.
3. Никіфоров Ю.Б. Аутотренінг + фізкультура (Фізкультура для здоров'я). – М.: Радянський спорт, 1989. – 44 с.
4. Сапоян Г.Г. Физкультура в режиме дня трудящихся. – М., 1979.
5. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т.Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008.
6. Фурманов А. Г. Оздоровча фізична культура: Підручник для студ. вузів. – Мінськ: Тесей, 2003. – С.523 -538.

СЕМІНАР № 1
з курсу "Фізична культура різних груп населення"
для студентів I року навчання

**ТЕМА: МЕТА, ЗАВДАННЯ І ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ
ФВ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

МЕТА: Перевірити та закріпити знання студентів з питань завдань ФВ студентської молоді, особливостей організації процесу ФВ у вищих закладах освіти I-IV рівнів акредитації.

Послідовність проведення заняття.

На першій годині заняття викладач у формі опитування з'ясовує рівень знань студентів з наступних питань:

1. Мета та завдання ФВ студентів, які навчаються у вищих закладах освіти.

1.1. Мета ФВ студентів;

1.2. Завдання ФВ студентів;

2. Організація процесу ФВ студентів у вищих закладах освіти.

2.1. Критерії розподілу студентів на навчальні відділення;

2.2. Спільні і відмінні риси процесу ФВ у навчальних відділеннях.

3. Керівництво процесом ФВ у ВЗО.

На другій годині заняття викладач у формі опитування з'ясовує рівень знань студентів з наступних питань:

4. Функції посадових осіб в управлінні процесом ФВ студентської молоді.

5. Завдання викладачів ФВ у процесі організації і проведення навчально-виховної роботи зі студентами у позанавчальний час.

Проблемне питання: Як збільшити навчальне навантаження викладачів ФВ без збільшення кількості студентів і навчальних груп?

ЛІТЕРАТУРА:

1. Фізичне виховання. Базова навчальна програма для вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Київ, 1998.-26с.

2. Фізична культура. Програма для студентів вищих навчальних закладів України I - II рівнів акредитації. Київ, 1996. - 32 с.

3. Теория и методика физического воспитания. Учебн. для ин-тов физ. культуры. Под общ ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд 2-е. (в 2-х т.). Москва: Физкультура и спорт, 1976. - С. 202 - 209.

4. Физическое воспитание. Учебн. для студ. факульт. физ. культуры пед. ин- тов. Под общ ред. В.А.Головина, В.А.Маслякова, А.В.Коробкова. - М; Высш. школа, 1983,-391 с.

5. Основы теории и методики ФК (Учебн. для техн. ФК) Под ред. А.А.Гужаловского - М.: Физкультура и спорт, 1986 - С. 209-210, 155-160, 262-270.

СЕМІНАР № 2
з курсу "Фізична культура різних груп населення"
для студентів I року навчання

ТЕМА: МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗНАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

МЕТА: Перевірити і поглибити знання студентів з питань методики організації познавчальної роботи з фв студентської молоді.

Послідовність проведення заняття.

На першій годині викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з наступних питань:

4. Завдання познавчальної роботи з ФВ зі студентами.
5. Особливості методики організації та проведення познавчальної роботи з ФВ зі студентами.

На другій годині викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з питань:

1. Методика організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з ФВ студентів у місцях їх масового відпочинку.

Студенти розробляють наступні форми навчально-спортивної та масово-оздоровчої роботи:

1. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики;
2. Навчально - тренувальні заняття ;
3. Заняття з плавання.
4. Заняття зі студентами з відхиленням в стані здоров'я
5. Туристичні походи;
6. Положення про змагання з різних видів спорту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Теория и методика физического воспитания. Учебн. для ин-тов физ. культуры. Под общ ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд 2-е. (в 2-х т.). Москва: Физкультура и спорт, 1976.

2. Физическое воспитание. Учебн. для студ. факульт. физ. культуры пед. ин-тов. Под общ ред. В.А.Головина, В.А.Маслякова, А.В.Коробкова. - М: Висш. школа, 1983, - 391 с.

3. Основы теории и методики ФК (Учебн. для техн. ФК) Под ред. А.А.Гужаловского - М.: Физкультура и спорт, 1986.

4. Матеріали лекцій.

СЕМІНАР № 3
з курсу "Фізична культура різних груп населення"
для студентів I року навчання

ТЕМА: ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ОСВІТИ I-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ.

МЕТА: Перевірити і поглибити знання студентів з питань ППФП студентів ВЗО I-II, III-IV рівнів акредитації.

Послідовність проведення заняття.

На першій годині викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з наступних питань:

1. Задачі ППФП студентської молоді у ВЗО I і II рівня акредитації.
2. Умови праці майбутніх спеціалістів та їх вплив на спрямованість ППФП студентів.
3. Засоби ППФП студентської молоді.

На другій годині викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з питань:

4. Форми організації занять з ППФП студентів у ВЗО.
5. Професіограма, її зміст та структура:
 - студенти складають професіограми спеціалістів різних професій (геолог, боцман, пілот, металург, будівельник, швея-мотористка, оператор конвеєрного виробництва, оператор ЕОМ, юрист, вчитель).

Схема професіограми:

1. Загальні відомості про ПРОФЕСІЮ (вид професії, засоби і результат праці, умови праці, розпорядок робочого дня).
2. Особливості трудової діяльності (робоче положення, склад робочих операцій, переважно функціонуючі органи, ступінь фізичних зусиль та психічного напруження, ступінь монотонності, темп, порядок чергування робочих фаз і відпочинку).
3. Специфічні професійні захворювання, викликані характером та умовами професійної діяльності.
4. Специфічні фізичні та психічні якості, якими повинен володіти спеціаліст.
5. Необхідні рухові навички професійно-прикладного характеру.
6. Фізичні вправи, які сприятимуть відновленню працездатності (під час відпочинку).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Теория и методика физического воспитания. Учебн. для ин-тов физ. культуры. Под общ ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд 2-е. (в 2-х т.). Москва: Физкультура и спорт, 1976.
2. Физическое воспитание. Учебн. для студ. факульт. физ. культуры пед. ин-тов. Под общ ред. В.А.Головина, В.А.Маслякова, А.В.Коробкова. - М.: Высш. школа, 1983, - 391 с.
3. Основы теории и методики ФК (Учебн. для техн. ФК) Под ред. А.А.Гужаловского - М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Матеріали лекцій.

СЕМІНАР № 4

з курсу "Фізична культура різних груп населення"
для студентів I року навчання

**ТЕМА: ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФП І СПОРТУ В
ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ.**

МЕТА: Перевірити знання студентами мети, задач, реалізації принципів навчання та особливостей методики навчання фізичним вправам, дозування фізичного навантаження та особливостей розвитку рухових якостей та рухових навичок у процесі фізичної підготовки військовослужбовців.

Послідовність проведення занять.

1. На першій годині заняття викладач з'ясовує знання студентів з наступних питань:

- а) мета і задачі фізичної підготовки військовослужбовців,
- б) засоби і форми організації фізичної підготовки військовослужбовців,
- в) основи організації фізичної підготовки і спорту в Збройних Силах України,
- г) значення фізичної підготовки в сучасних умовах діяльності військовослужбовців,
- д) фізична підготовка, як фактор підвищення бойової виучки військовослужбовців.

2. На другій годині заняття викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з наступних питань:

- 1.1. Реалізація принципів навчання в ході фізичної підготовки.
- 1.2. Особливості методики навчання фізичним вправам.
- 1.3. Щільність занять і дозування фізичних навантажень під час навчання фізичним вправам.
- 1.4. Особливості методики розвитку фізичних якостей.
- 1.5. Методика формування рухових навичок.
- 1.6. Розвиток спеціальних якостей засобами фізичної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА:

- 1. Физическая подготовка: Учебн. пособие / Под ред. Ю.К.Демьяненко. - М.: Воениздат, 1987.
- 2. Основы теории и методики физической культуры: Учебн. для техникумов ФК /Под ред. А.А.Гужаловского.- М.: ФиС, 1986.
- 3. Матеріали лекції.

СЕМІНАР №5
з курсу "Фізична культура різних груп населення"
для студентів I року навчання

**ТЕМА: ЗНАЧЕННЯ ТА ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДОРΟΣЛИХ. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ.**

МЕТА: Перевірити і закріпити знання студентів з питань вікової періодизації дорослого населення, мети і завдань фізичного виховання дорослих, основних напрямків фізичного виховання дорослого населення.

Послідовність проведення заняття.

1. На першій годині заняття викладач у формі опитування та обговорення з'ясовує рівень знань студентів з наступних питань:

1.1. Вікова періодизація дорослого населення.

1.2. Мета фізичного виховання дорослого населення.

1.3. Завдання фізичного виховання дорослого населення в різних вікових групах.

2. На протязі другої години заняття викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з наступних питань:

2.1. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.

2.2. Характеристика напрямків фізичного виховання дорослого населення:

- * побутовий фізкультурно-гігієнічний напрямок;
- * масовий оздоровчо-рекреативний напрямок;
- * загальнопідготовчий напрямок;
- * спортивний напрямок;
- * професійно-прикладний напрямок;
- * лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрямок;

ЛІТЕРАТУРА:

1. Основы теории и методики ФК (Учебн. для техн. ФК) Под ред. А.А.Гужаловского - М.: Физкультура и спорт, 1986 - С. 209-210.

2. Теория и методика ФВ. Учеб. для ин-тов физ. культуры\ Под общ. ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (в 2-х т.) М.: "ФиС", 1976 С. 202-209.

3. Матеріали лекції.

СЕМІНАР № 6
з курсу "Фізична культура різних груп населення"
для студентів I року навчання

ТЕМА: ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОРΟΣЛИХ.

МЕТА: Перевірити знання студентами питань контролю та самоконтролю у фізичній культурі

Послідовність проведення заняття.

1. На першій годині заняття викладач у формі опитування з'ясовує рівень знань студентів з наступних питань:

- 1.1. Мета і завдання різних видів контролю
- 1.2. Методи визначення фізичного стану людини
- 1.3. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих

2. На другій годині заняття викладач у формі практичного виконання визначає рівень підготовленості студентів з наступних питань:

- 2.1. Визначення АТ та ЧСС.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. - Оренбург: ГОУ, 2003. – 37 с.

2. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Медицина, 1984.- 258 с.

3. Методико-практичні матеріали з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I-IV курсів / [упоряд. Я. І. Олексієнко]. – Черкаси, 2009. – 236 с.

4. «Популярная медицинская энциклопедия». Гл. ред. академик Б.В. Петровский. - М.: Медицина, 1981.

5. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т.Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008

- 6. Матеріали лекції.

СЕМІНАР № 7
з курсу "Фізична культура різних груп населення"
для студентів I року навчання

ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РОБОТІ З ДОРОСЛИМ НАСЕЛЕННЯМ

МЕТА: Перевірити знання студентами питань засобів фізичної культури у роботі з дорослим населенням.

Послідовність проведення заняття.

1. На першій годині заняття викладач у формі опитування з'ясовує рівень знань студентів з наступних питань:

6. Методика використання оздоровчого бігу та ходьби
7. Методика використання плавання.
8. Методика використання їзди на велосипеді та пересування на лижах.
9. Методика використання дихальної гімнастики
5. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні

2. На другій годині заняття перегляд сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд. доп. и перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Архипов А.А. На лыжах за здоровьем. – Киев: Здоров'я, 1987.
3. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ.культ.- М., 1998.
4. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. – М.: Физкультура и спорт., 1985.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер.с англ. 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Лепешнин В. Универсальная таблица физического развития выносливости// Физическая культура в школе. 1999, - № 3.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: "Штабр", 2003.
8. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т.Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008 р.
9. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

СЕМІНАР № 8
з курсу "Фізична культура різних груп населення"
для студентів I року навчання

ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДОРОСЛИХ

МЕТА: Перевірити знання студентами питань методики розвитку рухових якостей у дорослих.

Послідовність проведення заняття.

1. На першій годині заняття викладач у формі опитування з'ясовує рівень знань студентів з наступних питань:

1. Розвиток рухових якостей у чоловіків з 30 до 40 років, у жінок з 29 до 35 років.

2. Розвиток рухових якостей у чоловіків з 40 до 49 років, у жінок - з 35 до 44 років.

3. Розвиток рухових якостей у чоловіків з 50-59 років і у жінок 45-55 років.

4. Розвиток рухових якостей у чоловік за 60 років і у жінок, яким понад 55 років.

2. На другій годині заняття розробка методик для розвитку рухових якостей у різних верств населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: “Штабр”, 2003.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

4. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровья, 1989. – 270 с.

5. Мурахов И.В., Булич Э.Г. Здоровье человека. – К.: Олімпійська література, 2003 р. – 320 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т.Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008 р

СЕМІНАР № 9
з курсу "Фізична культура різних груп населення"
для студентів I року навчання

ТЕМА: ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ФОРМИ ЗАНЯТЬ З ДОРОСЛИМ НАСЕЛЕННЯМ

МЕТА: Перевірити знання студентами питань методики розвитку рухових якостей у дорослих.

Послідовність проведення заняття.

1. На першій годині заняття викладач у формі опитування з'ясовує рівень знань студентів з наступних питань:

Види фізкультурно-оздоровчих форм занять

- рекреативно-оздоровчі;
- профілактико-оздоровчі.

Кондиційне тренування. Характеристика підготовчого, основного та підтримуючого періодів тренування.

Загальні основи побудови оздоровчого тренування.

2. На другій годині заняття відбувається визначення своєї нижньої і верхньої межі пульсу, а також оптимальну для себе величину коливання ЧСС. Нижня межа пульсу визначається за формулою

$220 - \text{вік (в роках)} \cdot 0,6$

Верхня межа пульсу визначається за формулою

$220 - \text{вік (в роках)} \cdot 0,7$

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амосов Н.М. Раздумя о здоровье. – 3-е изд. доп. и перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1987.

2. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.

3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

4. Лепешнин В. Универсальная таблица физического развития выносливости// Физическая культура в школе. 1999, - № 3.

5. Озолен П.П. Адаптация сосудистой системы к спортивным нагрузкам. – 2-е изд., перераб. и доп. – Рига: Знание, 1984.

6. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека – Киев: Здоров'я, 1986.

7. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т.Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008 р.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2002

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Модулі самостійної роботи

Письмові завдання виконуються у зошитах з позначкою "самостійна робота", обов'язково нумеруються і подаються згідно вказаних термінів, зазначених у таблиці.

Модуль	Вид та форми роботи	Термін виконання	Форма контролю та звітності
1.	Самостійне опрацювання літератури з питань: Актуальні проблеми ФВ студентів в Україні	1 тиждень	Реферат
	Самостійне опрацювання літератури. Методика підготовки і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня студентів.	2 тиждень	Письмова робота: „Розробка положення для проведення фізкультурно-оздоровчого заходу
	Самостійне опрацювання літератури: Характеристика форм ФК-оздоровчих заходів у режимі дня студентів.	3-4 тиждень	Презентації. Опитування.
	Розробка плану проведення ФК-оздоровчого заходу у режимі дня студента.	5-6 тиждень	Презентації. Опитування.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

12. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.- К.:Райдуга, 1994.-С.61.
13. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Изд.2-е, М.: ФиС, 1970.-200с.
15. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. // Учебник. (Т. 2). – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.
16. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
17. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФиС, 1991.- 543с.
18. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.
19. Спортивна фізіологія: навчальна програма для вузів фізичного виховання і спорту./ За ред. Євгенєвої Л.Я.- К.: Олімп. літ-ра, 2000.
20. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ин-тов ФК / Под общ. ред.Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976 - I,II т.
21. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.

Підсумкова тека: Іспит з дисципліни складається згідно білетів, що проводиться після закінчення курсу.

Модулі самостійної роботи

Письмові завдання виконуються у зошитах з позначкою "самостійна робота", обов'язково нумеруються і подаються згідно вказаних термінів, зазначених у таблиці.

Модуль	Вид та форми роботи	Термін виконання	Форма контролю та звітності
2.	Розробити річний план графік для групи здоров'я (оздоровчого бігу, аеробіки тощо) для однієї із вікових груп.	1 тиждень	Письмова робота
	Розробити плани-конспекти для різних вікових груп.	2 тиждень	Складання плану-конспекту
	Самостійне опрацювання літератури: Використання фізичного виховання з метою фізичної реабілітації дорослих з серцево-судинними захворюваннями.	3-4 тиждень	Презентації. Опитування.
	Самостійне опрацювання літератури: Адаптаційна фізична культура і її місце в системі знань про людину.	5 тиждень	Презентації. Опитування.
	Написання реферату за однією із вказаних тем: Мета адаптаційної фізичної культури. 11. Зміст і завдання адаптаційної фізичної культури. 12. Адаптаційне фізичне виховання. 13. Адаптаційний спорт. 14. Адаптаційна фізична рекреація. 15. Адаптаційна рухова реабілітація. 16. Методологія адаптаційної фізичної культури. 17. Адаптація організму. 18. Основні принципи адаптивного фізичного виховання. 19. Засоби адаптивного фізичного виховання. 20. Методи адаптивного фізичного виховання.	6-7 тиждень	Реферат

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В.К., Запорожанов ВЛ. Физическая активность человека.- К.: Здоров'я. - 1987.
2. Бальсевич В.Н., Запорожанов В.А. Физическая активность человека.- К.:Здоров"я, 1987, С.177-190.
3. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – М.: Знание, 1981.
4. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: биологическая основа

- жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская література, 2003. – 424 с.
5. Возрастная физиология / Под ред. А.Хрипковой. - М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
6. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.- К.:Райдуга, 1994.-С.61.
7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
8. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. // Учебник. (Т. 2). – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.
9. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
10. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФиС, 1991.- 543с.
11. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.
12. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Фізкультура и спорт, 1972. – 176 с.

Підсумкова тека: Іспит з дисципліни складається згідно білетів, що проводиться після закінчення курсу.

Питання до іспиту

«Фізична культура різних груп населення»

1. Організаційні форми фізичного виховання дітей дошкільного віку.
2. Підбір вправ ігрового характеру для проведення їх з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.
3. Завдання та особливості методики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.
4. Рекомендації щодо організації та проведення уроків фізичної культури з учнями середнього шкільного віку.
5. Завдання та особливості методики фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.
6. Рекомендації щодо організації та проведення уроків фізичної культури з учнями старшого віку.
7. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація.
8. Характеристика урочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку.
9. Характеристика малих позаурочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку.
10. Характеристика крупних позаурочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку.
11. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.
12. Розподіл школярів на медичні групи для занять фізичними вправами.
13. Масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи у школі та їх завдання.
14. Мета і завдання фізичного виховання студентів вищих закладів освіти (ВЗО) I-IV рівнів акредитації.
15. Особливості змісту роботи кафедри фізичного виховання ВЗО I-IV рівнів акредитації.
16. Завдання та форми позанавчальної роботи з фізичного виховання зі студентами ВЗО I-IV рівнів акредитації.
17. Реалізація фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами в місцях їх масового відпочинку.
18. Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
19. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВЗО.
20. Форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді.
21. Мета і завдання фізичної підготовки в Збройних Силах України.
22. Спортивна робота в Збройних Силах України.
23. Основні напрямки фізичного виховання дорослих та їх характеристика.
24. Чинники, що впливають на стан здоров'я дорослих людей
25. Види фізкультурно-оздоровчих форм занять
26. Кондиційне тренування
27. Загальні основи побудови оздоровчого тренування
28. Методика використання оздоровчого бігу та ходьби
29. Методика використання плавання
30. Методика використання їзди на велосипеді
31. Методика використання пересування на лижах
32. Методика використання дихальної гімнастики
33. Мета і завдання різних видів контролю
34. Методи визначення фізичного стану людини
35. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих

Забезпечення навчальними підручниками

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. - К.:ІЗМН,-1997. 52С.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. // Учебник. (Т. 2). – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.
3. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФиС, 1991.- 543с.
4. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 368 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2017. Т.2. – 448 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1. – Тернопіль: Навч. книга. – Богдан, 2002. – 252 с.
9. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.
10. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа С.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОСНМІД, 1996. – 220 с.
11. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання/ Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.
12. Ермолаєв Ю.А. Возрастная физиология/ К., 2001. – 434с.
13. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Т.1./ Тернопіль: Навч. Книга. – Богдан, 2002. – 252 с.
14. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання/ Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
15. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді/ К.: Знання України, 2004. – 82 с.
16. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах. - Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення/ К.: Олімпійська література, 2008. – 366 с
17. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика/ К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
18. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Режим доступу: <https://dspace.udpu.edu.ua/jspui/bitstream/6789/4603/1/> К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
19. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Фахова виробнича практика: спортивно-

масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Режим доступу: <http://fizkult.cdu.edu.ua/attachments/article/164/%/> Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.

20. Присяжнюк С.І., Оленєв Д.Г., Парчевський Ю.М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник. – Режим доступу: http://www.dut.edu.ua/uploads/l_1573_16956494.pdf/ К.: Видавництво НУБіП України, 2016. – 414 с.
21. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта теорія і практика/ К.: Олімпійська література, 2011. – 335 с.

22.