

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший проректор з науково-
педагогічної роботи

_____ доц. Гусєв С.О.
« _____ » _____ 20 ____ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВ'ЯЗКОВОЇ
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

підготовки бакалаврів

галузь знань 01 Освіта /Педагогіка

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

факультет фізичного виховання і спорту

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів галузі знань 01 Освіта /Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробники:

Дмитренко С.М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Асаулюк І.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол від _____ 2019 року № ____

Завідувач кафедри _____ С.М. Дмитренко

« ____ » _____ 2019 року

Схвалено навчально-методичною комісією факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від _____ 2019 року № ____

« ____ » _____ 2019 року Голова _____ І.О. Асаулюк

1а. Опис навчальної дисципліни (2 курс)

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
		ФКС	
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язкова	
Розділів - 4	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт		Рік підготовки: 2 – й
Загальна кількість годин – 180		3-й, 4-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2		Ступінь вищої освіти: бакалавр	Лекції 34 год.
			Практичні, семінарські 46 год.
	Лабораторні		
	Самостійна робота 100 год.		
	Індивідуальна робота		
	Вид контролю		
	Екзамен в 3 семестрі, Залік в 4 семестрі		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання (ФКС) – 80 год./100 год.

16. Опис навчальної дисципліни (3 курс)

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма
		ФКС
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта /Педагогіка	Обов'язкова
	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	
5-й, 6-й		
Лекції		
18 год.		
Практичні, семінарські		
Розділів - 4	Ступінь вищої освіти: бакалавр	30 год.
		Лабораторні
Самостійна робота 72 год.		
Індивідуальна робота		
Загальна кількість годин – 120		Вид контролю Залік в 5, 6 семестрах
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання ФКС – 48 год./72 год.

1в. Опис навчальної дисципліни (4 курс)

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
		ФКС
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта /Педагогіка	Обов'язкова
Розділів - 2	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	
Загальна кількість годин – 180 год.		Рік підготовки: 4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 1		Семестр 7-й, 8-й
	Ступінь вищої освіти: бакалавр	Лекції
		10 год.
		Практичні, семінарські
		70 год.
		Лабораторні
		Самостійна робота
		100 год.
		Індивідуальна робота
	Вид контролю	
	Залік в 7 семестрі Екзамен в 8 семестрі	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 80 год./100 год.

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Мета викладання навчальної дисципліни – оволодіння студентами теоретико-методичних основ, на яких базується підготовка вчителя фізичної культури та спеціаліста в галузі фізичної культури та спорту.

2.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

- забезпечити широку теоретичну і практичну підготовку студентів до майбутньої професійної діяльності;
- перевірку міцності засвоєння студентами основних теоретичних положень, які відображають закономірності фізичного виховання як педагогічного процесу;
- сприяти вихованню у студентів педагогічного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь, що дозволить майбутньому спеціалісту використовувати фізичне виховання для оздоровлення людей різного віку, узагальнювати досвід передової педагогічної практики, самостійно розробляти нові педагогічні технології.
- сформуванню у майбутнього вчителя фізичної культури чіткі уявлення про мету і завдання фізичного виховання людей різного віку, виховувати почуття професійного обов'язку і розуміння соціальної значимості майбутньої роботи;
- ознайомити з передовим досвідом роботи з фізичного виховання.

2.3. Компетентності:

2.3.1. Загальні компетентності:

1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки і соціального життя, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.
2. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.
3. Здатність відповідати за результати фахової діяльності, планувати та здійснювати професійний розвиток.
4. Здатність провадити практичну діяльність відповідно до потреб здоров'я та культурних цінностей населення України, навчати здоровому способу життя.

2.3.2. Фахові компетентності:

1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій

розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

2. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біохімічних основ фізичного виховання, біомеханіки.
3. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.
4. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

2.4. Програмні результати навчання:

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
3. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
4. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
5. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. Основи теорії фізичного виховання.

Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.

Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. Поняття „предмет теорії фізичного виховання”, „предмет методики фізичного виховання”. Джерела та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Основні поняття: „фізична культура”, „фізичне виховання”, „фізичний розвиток”, „фізична досконалість”, „спорт”.

Тема 2. Система фізичного виховання.

Визначення поняття – „система фізичного виховання”. Основи української національної системи фізичного виховання. Основи системи фізичного

виховання: науково-методичні, правові, соціально-економічні, програмно-нормативні, організаційні. Умови функціонування системи фізичного виховання. Мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання: освітні, оздоровчі, виховні. Зв'язок фізичного виховання з іншими напрямками виховання – моральним, розумовим, естетичним, трудовим. Основні напрямки системи фізичного виховання – базовий, професійно-прикладний, спортивний.

Тема 3. Засоби фізичного виховання.

Визначення поняття: „рух”, „рухова дія”, „фізичні вправи”. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Зміст і форма фізичних вправ. Техніка фізичних вправ, структура техніки, характеристики рухів: просторові, часові, динамічні, ритмічні. Педагогічні критерії ефективності техніки. Класифікація фізичних вправ. Природні сили як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.

РОЗДІЛ 2. Принципи та методи навчання у фізичному вихованні.

Тема 4. Принципи навчання у фізичному вихованні.

Класифікація принципів. Принцип свідомості й активності учнів; принцип наочності; принцип доступності й індивідуалізації; принцип систематичності; принцип міцності і прогресування.

Тема 5. Методи навчання у фізичному вихованні.

Визначення поняття: „метод”, „методичний прийом”, „методика”. Практичні методи: методи навчання рухових дій; методи вдосконалення і закріплення рухових дій; методи вдосконалення фізичних якостей. Методи використання слова. Методи демонстрації. Загальні вимоги до вибору методів навчання.

РОЗДІЛ 3. Структура процесу навчання.

Тема 6. Основи навчання рухових дій.

Загальні основи навчання рухових дій:

Особливості навчання у фізичному вихованні. Формування рухових умінь та навичок, як основний зміст освітніх завдань фізичного виховання. Характерні риси умінь і навичок. Перенос навичок. Механізми формування рухових дій.

Структура процесу навчання:

Характеристика етапів навчання. Етап початкового розучування – мета, завдання, методи, причини помилок і методики їх виправлення. Методи контролю на етапі. Етап поглибленого розучування – мета, завдання, методи. Методи контролю на етапі. Етап закріплення і вдосконалення – мета, завдання,

методи. Методи контролю на етапі. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності. Організація навчальної діяльності.

РОЗДІЛ 4. Виховання фізичних якостей.

Тема 7. Фізичні якості.

Основи методики виховання фізичних якостей:

Загальна характеристика фізичних якостей людини. Закономірності розвитку фізичних якостей. Принципи виховання фізичних якостей.

Швидкість і методика її виховання:

Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Засоби розвитку швидкості. Методи розвитку швидкості. Вікові особливості природного розвитку швидкості. Контроль за розвитком швидкості учнів.

Сила і методика її виховання:

Класифікація силових здібностей. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Засоби розвитку силових здібностей. Методи розвитку силових здібностей. Вікова динаміка природного розвитку сили. Контроль за розвитком силових можливостей учнів.

Витривалість і методика її виховання:

Види прояву витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Контроль за розвитком витривалості в учнів.

Гнучкість і методика її виховання:

Визначення поняття. Види прояву гнучкості. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості у учнів.

Спритність і методика її виховання:

Визначення поняття. Фактори, що визначають спритність. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку спритності. Вікова динаміка та контроль розвитку спритності.

РОЗДІЛ 5. Фізичне виховання школярів.

Тема 8. Завдання фізичного виховання школярів. Форми організації занять.

Фізична культура — вирішальна умова фізичного і морального здоров'я дітей. Соціально-педагогічне значення цілеспрямованості і задач фізичного виховання в шкільному віці. Стан фізичної культури і проблеми програмно-

нормативної основи фізичного виховання в сучасній школі. Реалізація традицій української народної культури в формуванні здорового способу життя школярів. Утвердження ідеалів і цінностей олімпізму, скаутського руху в фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи. Проблема матеріальної бази фізичної культури в сучасній школі. Зростання вимог до особистостей і професійної підготовленості вчителя.

Періодизація шкільного віку: значення обліку вікових періодів для підвищення ефективності фізичного виховання; сучасна періодизація шкільного віку.

Завдання: конкретизація оздоровчих і освітніх задач фізичного виховання й особливості їхньої реалізації в молодшому, середньому і старшому шкільному віці; сприяння моральному, розумовому, трудовому і естетичному вихованню в процесі фізичного виховання.

Індивідуалізація та спортизація фізичного виховання школярів.

Значення різноманіття форм організації занять.

Форми організації фізичного виховання в школі: уроки з предмету «фізична культура», форми активного відпочинку в режимі шкільного дня, позакласні форми роботи.

Форми організації фізичного виховання в позашкільних установах: дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивні секції Палаців, Будинків дітей та юнацтва і ДФТ, трудові, туристські, спортивні і військово-спортивні та оздоровчі табори, дитячі сектори парків культури і відпочинку, спортивні секції при домоуправліннях.

Форми фізичного виховання в сім'ї: заходи в режимі дня, самостійні заняття фізичними вправами, ігри, прогулянки, змагання сімей у дні відпочинку.

Тема 9. Шкільні програми з фізичного виховання.

Програма з фізичної культури як документ, що відображає завдання і зміст фізичного виховання школярів.

Характеристики діючих програм: спрямованість програм загальноосвітньої школи, зв'язок програм з Державними тестами оцінки рівня фізичної підготовленості населення України.

Структура програми, її обґрунтування.

Зміст розділів програми для початкових, середніх і старших класів. Відображення в змісті спрямованості на підготовку молоді до трудової й оборонної діяльності. Реалізація змісту програми відповідно до національних і

клімато-географічних особливостей регіонів України.

Тема 10. Урок фізичної культури в школі.

Урок як основна форма організації занять: ознаки; поняття про зміст уроку (склад фізичних вправ, зміст діяльності вчителя й учнів, реакція учнів); поняття про структуру уроку (сутність структури, трьохчастний розподіл уроку); класифікація уроків за: спрямованістю фізичного виховання, предметному змісту, перевазі однієї зі сторін фізичного виховання, завданням, що переважно вирішуються на уроці; вимоги до методики проведення уроку. Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання. Характерні риси уроку як основної форми занять.

Загальні вимоги до уроку (виховний вплив, система уроків, організація самостійної навчальної діяльності учнів, боротьба з шаблоном оптимальна рухова діяльність, система контролю, умови проведення уроку).

Зміст уроку (фізичні вправи, гігієнічні навички, діяльність учнів, діяльність вчителя, результат уроку).

Побудова уроку (визначення його частин і задач, підбір фізичних вправ, визначення взаємодії вчителя і учнів).

Визначення задач уроку: освітніх, оздоровчих, виховних. Характеристика освітніх задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування освітніх задач в одному або серії уроків.

Характеристика оздоровчих задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування оздоровчих задач в одному або серії уроків.

Характеристика виховних задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування виховних задач в одному або серії уроків. Виховне значення змісту традиційних форм організації уроку. Роль особистого прикладу вчителя.

Донесення задач уроку до свідомості учнів.

Методичні прийоми управління і підтримання їх робочого настрою. Організація навчальної діяльності учнів на уроці.

Фронтальний метод, прийоми його застосування (одночасний, поточний, поперемінний, індивідуальний).

Груповий метод, прийоми його застосування (одночасний, почерговий, поперемінний, індивідуальний). Метод організації індивідуальної роботи, прийоми його застосування (одночасний за завданням вчителя, одночасний за вибором учня, індивідуально за завданням вчителя).

Метод колового тренування, прийоми його застосування (варіювання інтенсивності виконання окремих вправ і тривалості відпочинку між станціями,

зміни умов виконання вправ і тривалості відпочинку між станціями, зміни умов виконання, чергування направленості вправ і інші).

Підготовка вчителя до уроку: суть етапу попередньої підготовки; основні види робіт та їх суть при безпосередній підготовці до уроку (конкретизація задач, уточнення засобів, організаційно-методичне забезпечення, рухова підготовка, теоретична і мовна підготовка, матеріальне забезпечення, зовнішній вигляд і психологічний стан вчителя).

Проведення уроку. Підготовча частина уроку: її задачі, мотивація занять, організація уваги і емоційно-психологічного стану учнів; типові засоби і методи проведення підготовчої частини; розміщення та прийоми управління учнями.

Основна частина уроку: задачі, обстановка для розвитку творчості учнів; рівень навантаження; освітня спрямованість; виховання фізичних якостей; визначення готовності учнів до засвоєння нового матеріалу; емоційний стан учнів; розстановка і прибирання приладів; проведення уроків в природних умовах; спостереження вчителя за діяльністю учнів і їх оцінка.

Заклучна частина уроку: задачі, відновлення організму учнів, саморегуляція, підведення підсумків уроків, єдність частин уроку.

Сюжетні уроки: їх значення та особливості організації. Досвід вчителів-новаторів.

Дозування навантаження на уроках: роль навантаження в досягненні кінцевого результату: об'єм та інтенсивність, зовнішній і внутрішній прояви навантаження; величини навантаження і втома, її ознаки, прийоми регулювання навантаження і його тенденція; щільність уроку, педагогічне) оправдані і недоцільні дії на уроці, хронометрування уроку і його пульсометрія.

Оцінка діяльності учнів на уроках: її форми, критерії; вимоги до учнів; головний принцип оцінювання, врахування індивідуальних особливостей учнів при їх оцінюванні; оцінка якостей, техніки, знань, екзамени і заліки з фізичної культури; причини неуспішності учнів та помилки, що допускають вчителі при оцінюванні.

Навчання учнів самостійно займатись фізичними вправами; виховання інтересу до занять; озброєння школярів знаннями і формування на їх основі переконань; формування умінь і навичок самостійних занять.

Різновиди шкільних уроків: класифікація уроків за характером змісту (предметні, комплексні), класифікація залежно від вирішуваних задач (навчальні, тренувальні, контрольні, змішані).

Активізація діяльності школярів і шляхи її здійснення; сутність проблемного і диференційованого навчання (типові способи диференційованого навчання).

Тема 11. Планування навчальної роботи.

Сутність і значення планування. Форми планування: тематичне і поурочне. Вимоги до формулювання навчальних задач: наявність цільової настанови, відображення кінцевого результату навчальної діяльності. Етапи планування.

Методика розробки задач на навчальний рік, чверть, урок. Вимоги до складання планів: реальність, конкретність, варіативність, наступність і перспективність, простота і наочність.

Основні документи планування навчальної роботи. Графік вивчення програмового матеріалу протягом навчального року: його функції, методика складання. Тематичне планування програмового матеріалу: його функції, зміст і методика складання. План-конспект уроку: призначення, зміст, організаційне, методичне і матеріальне забезпечення уроку. Творчі можливості вчителя в складанні планів.

Тема 12. Облік успішності.

Контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності. Педагогічний контроль: вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації поставлених задач; контроль факторів, що впливають на учнів а процесі фізичного виховання; педагогічний самоконтроль (щоденник самоконтролю). Система обліку успішності: попередній, поточний і підсумковий облік; класний журнал як основний документ обліку навчальної роботи.

Тема 13. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Домашні завдання з фізичної культури.

Зміст та методика проведення гімнастики до занять. Зміст, методика та організація проведення фізкультхвилинок (з примовками) та фізкультпауз на уроках. Особливості проведення години здоров'я в групі продовженого дня.

Домашні завдання з фізичної культури (особливості, функції, вимоги до змісту, методика ознайомлення контроль за виконанням домашніх завдань).

РОЗДІЛ 6. Позакласна робота з фізичного виховання в школі.

Тема 14. Позаурочні форми занять фізичними вправами.

Значення: позакласна робота в системі фізичного виховання школярів; особливості позакласної роботи з фізичного виховання і її зв'язок з військово-патріотичним вихованням.

Завдання позакласної роботи з фізичного виховання.

Розділи роботи: фізкультурно-оздоровча робота, робота зі спортивною спрямованістю, робота з військово-патріотичною спрямованістю.

Вимоги до організації позакласної роботи з фізичного виховання.

Педагогічне керівництво позакласною роботою: обов'язку директора школи, організатора позакласної і позашкільної роботи, учителя фізичного виховання, викладача початкового військового навчання, класного керівника.

Функція позаурочних форм занять, їх задачі, характерні риси. Характеристика форм фізичного виховання в розпорядку навчального дня: гімнастика до занять (труднощі в організації як наслідок різності поглядів на її доцільність, задачі, організацію, методика); години здоров'я (постановка проблеми, організація, методика, засоби); спортивна година в групах подовженого дня (задачі, організація, особливості методики; зміст).

Позакласна робота з фізичної культури: постановка проблеми; форми організації і зміст позакласних занять;

Форми позакласних занять: групи загальної фізичної підготовки, спортивної секції (програми і організація); спортивні змагання школярів (зміст, організація і методика проведення); дні здоров'я і спорту; фізкультурно-художні свята школярів; художньо-спортивні вечори в школі.

Шкільний колектив фізичної культури: значення, зміст роботи, керівництво. Спортивний клуб загальноосвітньої школи.

Підготовка і організація роботи фізкультурного активу із числа учнів (юні судді по спорту, юні інструктори по спорту, фізорги класів, капітани команд і інші).

Планування і облік позакласної роботи: план роботи колективу фізичної культури на навчальний рік, календар спортивно-масових заходів на півріччя, розклад занять спортивних секцій і гуртків, робочі плани спортивної секції, положення про змагання і інші.

Участь у фізичному вихованні в позаурочний час учнів з послабленим здоров'ям.

Пропаганда фізичної культури в школі: значення, форми пропаганди.

РОЗДІЛ 7. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я

Тема 15. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я.

Завдання фізичного виховання школярів з послабленим здоров'ям.

Медичний огляд учнів, зміст занять, облік успішності.

Характеристика програми для учнів спеціальних медичних груп.

Особливості змісту і методики проведення уроків фізичного виховання в підготовчій і спеціальній медичних групах.

РОЗДІЛ 8. Організація і методика занять у різних ланках системи фізичного виховання.

Тема 16. Фізичне виховання школярів у позашкільних закладах освіти.

Завдання позашкільної роботи з фізичного виховання.

Основи організації позашкільної роботи. Організація і зміст роботи з фізичного виховання в окремих позашкільних установах: дитячо-юнацькій спортивній школі, літньому оздоровчому заміському таборі, таборі праці і відпочинку старшокласників, військово-спортивному таборі, Палаці юнацтва і школярів, клубі, Палаці культури, парку культури і відпочинку, стадіоні і водняній станції, за місцем проживання.

Фізичне виховання за місцем проживання: постановка проблеми; клуби при ЖЕК; планування роботи, організація, участь шкіл в роботі за місцем проживання.

Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей: підготовка матеріальної бази, планування, зміст роботи по фізичному вихованню.

Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей: відношення сім'ї до фізичного виховання; форми роботи вчителя з батьками; функції батьків.

Індивідуальні самостійні заняття: вибір предмету, самостійних занять; комплексність засобів; ранкова гімнастика тощо.

Роль рухів і громадських організацій у фізичному вихованні школярів: змагання "Старти надій"; клуби "Нептун", "Шкіряний м'яч", "Срібні ковзани", "Біла тура", "Диво-шашки", відродження "Пласту"; "Парубоцькі громади"; фізичне виховання у січових школах; спортивно-просвітницькі товариства "Січ", "Сокіл", "Луг", "Орлик" та ін.; роль "Союзу українок" у фізичному вихованні дітей. Церковні свята і обряди та фізичне виховання учнів.

Тема 17. Фізичне виховання в оздоровчому закладі освіти.

Завдання фізичного виховання. Обов'язки посадових осіб табору по керівництву фізичним вихованням і змісту їх роботи.

Форми і зміст роботи. Особливості методики проведення окремих форм роботи.

Основні документи планування і обліку роботи з фізичного виховання.

Тема 18. Фізичне виховання в сільській малокомплектній школі.

Завдання фізичного виховання в сільській малокомплектній школі.

Значення і особливості роботи.

Особливості методики уроків фізичної культури. Фізичне виховання в позаурочний час. Особливості професійної діяльності сільського вчителя.

РОЗДІЛ 9. Основи спортивного тренування.

Тема 19. Основи спортивного тренування.

Основні поняття: спортивне тренування, підготовка спортсмена, спортивна форма, підготовленість, тренуваність. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. Модулювання в спортивному тренуванні. Принципи спортивного тренування. Фактори, визначаючі рівень спортивних досягнень, їх структура: фізична підготовленість; технічна підготовленість; тактична підготовленість; теоретична підготовленість; психологічна підготовленість; інтегральна підготовленість. Засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Компоненти тренувального навантаження. Загальна структура спортивного тренування. Фази розвитку спортивної форми, зв'язок з побудовою спортивного тренування. Типи тренувальних макро-мезо-мікроциклів. Побудова тренувального процесу в підготовчому періоді. Побудова тренувального процесу в змагальному періоді. Побудова тренувального процесу в перехідному періоді. Позатренувальні і поза змагальні фактори в системі підготовки і змагальної діяльності спортсменів. Допінг в спорті: історія, стан, перспективи.

Тема 20. Змагання, планування, контроль і облік у процесі спортивного тренування спортсменів.

Сутність і значення планування, його види. Багаторічне (перспективне) планування тренувань. Річний план, його зміст і методика складання. Місячне і тижневе планування. Контроль в підготовці спортсменів. Значення і види контролю, основні форми і організація контролю.

Тема 21. Фізичне виховання дітей дошкільного віку

Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дошкільнят. Вікова періодизація дітей. Особливості різних періодів дошкільників. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

Тема 22. Адаптивне фізичне виховання.

Основні поняття адаптивного фізичного виховання. Історія адаптивного фізичного виховання. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання. Основні принципи адаптивного фізичного виховання. Засоби адаптивного

фізичного виховання. Методи адаптивного фізичного виховання. Медично-педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні. Форми адаптивного фізичного виховання.

Тема 23. Фізичне виховання дорослого населення.

Вікові особливості різного періоду життя дорослої людини. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять: рекреативно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі, кондиційне тренування. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами зрілого і похилого віку.

РОЗДІЛ 11. Фізичне виховання у закладах вищої освіти та Збройних силах України.

Тема 24. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти.

Теоретичні основи фізичного виховання з професійною спрямованістю. Трудова діяльність і здатність до праці: об'єктивні і суб'єктивні фактори, що обумовлюють продуктивність праці; загальні і професійні здібності; співвідношення між внутрішніми і зовнішніми причинами розвитку здібностей. Фізичне виховання як засіб і метод розвитку здібностей до праці. Фізичні вправи як метод вивчення здібностей.

Значення і завдання фізичного виховання учнів середніх професійних навчальних закладів.

Зміст фізичного виховання учнів. Характеристика теоретичного і практичного матеріалу програми з фізичного виховання.

Фізичне виховання учнів середніх спеціальних навчальних закладів.

Завдання фізичного виховання учнів.

Зміст фізичного виховання учнів середніх спеціальних навчальних закладів. Характеристика теоретичного і практичного матеріалу програми з фізичного виховання.

Значення і завдання, форми занять студентів фізичними вправами.

Навчальна робота: навчальний план, навчальна програма, оцінка успішності, лікарський контроль, навчальні відділення (спортивного удосконалювання, підготовче і спеціальне).

Фізичне виховання в позаурочний час: значення, форми фізичного виховання.

Особливості фізичного виховання студентів за напрямом 0102 “Фізичне виховання і спорт”: фізичне виховання в системі професійної підготовки;

професійна спрямованість навчальних занять з фізичного виховання; професійна спрямованість занять у позанавчальний час; професійна спрямованість фізичного виховання в процесі суспільно-педагогічної і навчальної практики.

Тема 25. Фізичне виховання в Збройних Силах України

Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Мета фізичної підготовки. Завдання загальної фізичної підготовки.

Управління фізичною підготовкою. Керівництво фізичною підготовкою.

Організація фізичної підготовки. Облік фізичної підготовки.

Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки.

Проведення фізичної підготовки. Зміст фізичної підготовки. Засоби фізичної підготовки. Форми фізичної підготовки. Основи методики фізичної підготовки.

Тема 26. Професійно-прикладна фізична підготовка

Значення і завдання професійно-прикладної підготовки. Побудова і основа методики професійно-прикладної фізичної підготовки. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Форми занять з професійно-прикладної фізичної підготовки. Планування професійно-прикладної фізичної підготовки. Педагогічний контроль в професійно-прикладній фізичній підготовці.

РОЗДІЛ 12. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні

Тема 27. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні

Закономірності формування фізкультурно-оздоровчих технологій. Класифікація фітнес програм. Структура і зміст фітнес програм. Комп'ютерні фітнес програми. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу.

**4. Структура навчальної дисципліни
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт – 3-й, 4-й семестри**

Назви розділів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
2 курс денна форма						
Розділ 1. Основи теорії фізичного виховання						
Тема 1 Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна	6	2	4			
Тема 2. Система фізичного виховання	18	4	4			10
Тема 3. Засоби фізичного виховання	26	2	4			20
Разом за розділом 1	50	8	12			30
Розділ 2. Принципи та методи навчання у фізичному вихованні						
Тема 4. Принципи навчання у фізичному вихованні	10	4	4			2
Тема 5. Методи навчання у фізичному вихованні	14	6	6			2
Разом за розділом 2	24	10	10			4
Розділ 3. Структура процесу навчання						
Тема 6. Основи навчання рухових дій	40	4	8			28
Разом за розділом 3	40	4	8			28
Розділ 4. Виховання фізичних якостей						
Тема 6. Фізичні якості	66	12	16			38
Разом за розділом 3	66	12	16			38
Усього годин Денна форма – 3-й, 4-й семестри	180	34	46			100

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт – 5-й, 6-й семестри

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		п	лаб	інд	с.р.
3 курс денна форма					
Розділ 5. Фізичне виховання школярів					
Тема 8. Завдання фізичного виховання школярів. Форми організації занять	4	2	2		
Тема 9. Шкільні програми з фізичного виховання	8	2	2		4
Тема 10. Урок фізичної культури в школі	14	2	6		6
Тема 11. Планування навчальної роботи	14	2	4		8
Тема 12. Облік успішності	4	2	2		
Тема 13. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Домашні завдання з фізичної культури	6		2		4
Разом за розділом 5	50	10	18		22
Розділ 6. Позакласна робота з фізичного виховання в школі					
Тема 14. Позаурочні форми занять фізичними вправами	10	2	2		6
Разом за розділом 6	10	2	2		6
Розділ 7. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я					
Тема 15. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я	22	2	4		16
Разом за розділом 7	22	2	4		16
Розділ 8. Організація і методика занять у різних ланках системи фізичного виховання					
Тема 16. Фізичне виховання школярів у позашкільних закладах освіти	14	2	2		10
Тема 17. Фізичне виховання в оздоровчому закладі освіти	12		2		10
Тема 18. Фізичне виховання в сільській малокомплектній школі	12	2	2		8
Разом за розділом 8	38	4	6		28
Усього годин за 3 курс денна форма Денна форма – 5-й, 6-й семестри	120	18	30		72

**Спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 7,8 семестри
4 курс денна форма**

Назви розділів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
4 курс денна форма						
Розділ 9. Основи спортивного тренування						
Тема 19. Основи спортивного тренування	52	4	28			20
Тема 20. Змагання, планування, контроль і облік у процесі спортивного тренування спортсменів	16		8			8
Разом за розділом 9	68	4	36			28
Розділ 10. Організація і методика занять у різних ланках системи фізичного виховання						
Тема 21. Фізичне виховання дітей дошкільного віку	7		2			5
Тема 22. Адаптивне фізичне виховання	15	2	8			5
Тема 23. Фізичне виховання дорослого населення	8		4			4
Разом за розділом 11	30	2	14			14
Розділ 11. Фізичне виховання у закладах вищої освіти та Збройних силах України						
Тема 24. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти	26	2	8			16
Тема 25. Фізичне виховання в Збройних Силах України	20		4			16
Тема 26. Професійно-прикладна фізична підготовка	18		4			14
Разом за розділом 11	64	2	16			46
Розділ 12. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні						
Тема 27. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	18	2	4			12
Разом за розділом 12	18	2	4			12
Усього годин за 4 курс денна форма Денна форма – 7-й, 8-й семестри	180	10	70			100

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма навчання
		ФКС
		2 курс
1	Предмет теорії і методики фізичного виховання	4
2	Фізичне виховання в системі освіти	4
3	Засоби фізичного виховання	4
4	Принципи навчання у фізичному вихованні	4
5	Методи навчання у фізичному вихованні	6
6	Структура процесу навчання	8
7	Методика виховання фізичних якостей	2
8	Фізичні якості	14
	Разом	46
		3 курс
9	Фізичне виховання школярів	2
10	Характеристика програм з фізичної культури в школі	2
11	Методика уроку фізичної культури	6
12	Планування навчальної роботи з фізичної культури в школі	4
13	Облік успішності	2
14	Фізичне виховання в режимі навчального дня. Домашні завдання.	2
15	Позакласна робота з фізичного виховання в школі	2
16	Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я	4
17	Фізичне виховання в оздоровчому таборі	2
18	Фізичне виховання школярів у позашкільних закладах освіти	2
19	Фізичне виховання в сільській малокомплектній школі	2
	Разом	30
		4 курс
20	Основи спортивного тренування	4
21	Принципи та методи спортивного тренування	2
22	Сторони підготовки спортсменів	4
23	Засоби і моделювання в спортивному тренуванні	2
24	Багаторічна система підготовки спортсменів	4
25	Періодизація річного циклу підготовки	4
26	Спортивні змагання як функціональне і структурне ядро спорту	4
27	Планування, контроль і облік у процесі спортивного тренування спортсменів	4
28	Позатренувальні і поза змагальні фактори в системі підготовки і змагальної діяльності спортсменів	4
29	Допінг в спорті: історія, стан, перспективи	4
30	Фізичне виховання дітей дошкільного віку	2

31	Адаптивне фізичне виховання	8
32	Фізичне виховання дорослого населення	4
33	Фізичне виховання студентів	2
34	Структура і зміст базової програми	4
35	Основні напрямки діяльності спортивного клубу	2
36	Фізичне виховання в Збройних силах України	4
37	Професійно-прикладна фізична підготовка	4
38	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	4
	Разом	70

7. Теми лабораторних занять

Навчальним планом не передбачено.

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість
		Денна форма навчання
		2курс
1	Законспектувати «Державні тести оцінки фізичної підготовленості населення України»	5
2	Підготувати реферат на тему: «Принципи загартування організму школярів»	10
3	Заповнити таблицю «Класифікація фізичних вправ»	5
4	Підготувати таблицю сензитивних періодів розвитку фізичних якостей	3
5	Підготувати комплекс вправ для розвитку швидкості в учнів молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку та старшого шкільного віку на уроках фізичної культури	10
6	Підготувати комплекс вправ для розвитку сили в учнів молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку та старшого шкільного віку на уроках фізичної культури	10
7	Підготувати комплекс вправ для розвитку витривалості в учнів молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку та старшого шкільного віку на уроках фізичної культури	10
8	Підготувати комплекс вправ для розвитку гнучкості в учнів молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку та старшого шкільного віку на уроках фізичної культури	10
9	Підготувати комплекс вправ для розвитку спритності в учнів молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку та старшого шкільного віку на уроках фізичної культури	10
10	Підготувати навчаючу програму для вивчення певної рухової дії (індивідуальне завдання для кожного студента)	9
11	Підготувати навчаючі програми з основних варіативних модулів шкільної програми (гімнастика, легка атлетика, баскетбол)	18
	Разом	100

		3 курс
1	1. Законспектувати такі документи: Положення про фізичне виховання школярів. 2. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. 3. Державний стандарт освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я».	10
2	Опрацювати: 1. Навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи «Варіативні модулі». 2. Програму «Фізична культура (1-4 кл.)»	5
3	Законспектувати «Особливості проведення уроку фізичної культури з дітьми різного шкільного віку»	5
4	Підготувати «Комплекс вправ колового тренування (5 станцій на місці, 5 станцій потоком).	10
5	Підготувати такі документи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі: 1. Річний план-графік проходження навчального матеріалу з фізичної культури. 2. Календарний план з фізичної культури на семестр. 3. План-конспект уроку фізичної культури (3 конспекти з таких варіативних модулів: волейбол, баскетбол, гімнастика).	3 3 9
6	Підготувати план-конспект «Сюжетного уроку» для учнів молодшого шкільного віку.	5
7	Підготувати та провести фізкультхвилинку з примовкою.	5
8	Підготувати такі документи позакласної роботи з фізичної культури в школі: 1. Сценарій «Веселих стартів». 2. План спортивно-масових заходів школи на рік. 3. Розклад роботи спортивних секцій. 4. Текст бесіди на олімпійську тематику. 5. План роботи Ради колективу фізичної культури в школі.	6
9	Підготувати план-конспект заняття з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.	3
10	Підготувати такі документи з фізичного виховання в оздоровчому таборі: 1. Календарний план роботи з фізичного виховання в таборі на зміну. 2. Положення про проведення спартакіади табору. 3. Сценарій фізкультурно-художнього свята.	5
11	Опрацювати «Типове положення про ДЮСШ»	3
	Разом	72
		4 курс
1	Розробити модель спортсмена свого виду спорту.	10
2	Скласти 3 тренувальних мікроцикли для різних періодів спортивного тренування (підготовчого, змагального, перехідного).	30
3	Підготувати перелік тестів для контролю за фізичною та технічною підготовленістю спортсменів в обраному виді спорту.	5
4	Підготувати реферат на тему «Фізичне виховання дітей дошкільного віку»	5

5	Підготувати реферат на тему «Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України різних рівнів акредитації»	10
6	Підготувати реферат: «Професійно-прикладна фізична підготовка»	10
7	Підготувати фітнес програму оздоровчих видів гімнастики	10
8	Підготувати фітнес програму силової спрямованості	10
9	Підготувати фітнес програму аеробної спрямованості	10
	Разом	100

9. Індивідуальні завдання

Навчальним планом не передбачено.

10. Методи та технології навчання

В процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні загально-педагогічні методи, що спрямовані на оволодіння знаннями: пояснювально-ілюстративний метод – лекції та практичні заняття із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій, пояснення, розповідь тощо.

Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії, створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Метод контролю і самоконтролю (усний і письмовий контроль, індивідуальне і фронтальне опитування, аудиторні контрольні роботи, домашні контрольні роботи, тестові завдання).

11. Критерії та методи оцінювання

Критерії оцінювання:

Оцінка «відмінно» (ECTS – А (90-100 балів)) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці.

Оцінка «дуже добре» (ECTS – В (80-89 балів)) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці; під час відповіді студент допускає деякі неточності або відповідає не повно за умови, що принципові моменти питання розкриті правильно, а при розв'язанні

практичного завдання допущені лише незначні неточності.

Оцінка «добре» (ECTS – C (75-79 балів)) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні неточності, за вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; студент допускає несуттєві помилки і не може чітко й повно відповісти на додаткові питання за умови, що допущені помилки усуваються самим студентом, коли на них вказує викладач.

Оцінка «задовільно» (ECTS – D (60-74 балів)) виставляється за наявність у відповіді декількох суттєвих неточностей, нечіткість і неповноту відповіді. При розв'язанні практичного завдання допущені помилки і порушена логіка, що вплинуло на результат і правильність висновків.

Оцінка «достатньо» (ECTS – E (50-59 балів)) виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності їх викладу, за слабе застосування теоретичних положень при виконанні практичних завдань.

Оцінка «незадовільно» (ECTS – FX (35-49 балів)) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, невміння застосувати теоретичні положення при виконанні практичних завдань.

Оцінка «неприйнятно» (ECTS – F (1– 34 бали)) обов'язковим повторним вивченням дисципліни виставляється за те, що студент не засвоїв зміст навчальної дисципліни, виявив повну нездатність до виконання практичних завдань

Методи оцінювання запланованих програмних результатів навчання:

поточне тестування

усне опитування

виконання практичних завдань.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Денна форма

3 семестр

Поточний контроль та самостійна робота										Підсумковий контроль (Екзамен)	Загальна кількість балів
Розділ 1					Розділ 2						
T1		T2		T3		T4		T5		30	100
ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР		
7	2	11	2	9	4	16	4	11	6		

4 семестр

Поточний контроль та самостійна робота				Підсумковий контроль (Залік)	Загальна кількість балів
Розділ 3		Розділ 4			
T6		T7		20	100
ауд	СР	ауд	СР		
20	32	8	20		

5 семестр

Поточний контроль та самостійна робота												Підсумковий контроль (Залік)	Загальна кількість балів		
Розділ 5						Розділ 6									
T8		T9		T10		T11		T12		T13		T14		20	100
ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР		
5	5	4	7	4	7	8	12	4	4	5	5	2	8		

6 семестр

Поточний контроль та самостійна робота														Підсумковий контроль (Залік)	Загальна кількість балів		
Розділ 7				Розділ 8													
T15				T16		T17		T18		T19		T20		T21		20	100
ауд		СР		ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР		
5		5		5	5	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5		

7 семестр

Поточний контроль та самостійна робота				Підсумковий контроль (Залік)	Загальна кількість балів
Розділ 9					
T22				20	100
ауд		СР			
40		40			

8 семестр

Поточний контроль та самостійна робота												Підеумковий контроль (Екзамен)	Загальна кількість балів
Розділ 10													
T23		T24		T25		T26		T27		T28		30	100
ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР	ауд	СР		
5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	7	7		

Шкала оцінювання: сто балова, ECTS, розширена

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою
		<i>Для екзамену, заліку, курсової роботи, практики</i>
90-100	A	ВІДМІННО
80-89	B	ДУЖЕ ДОБРЕ
75-79	C	ДОБРЕ
60-74	D	ЗАДОВІЛЬНО
50-59	E	ДОСТАТНЬО
35-49	FX	НЕЗАДОВІЛЬНО З МОЖЛИВІСТЮ ПОВТОРНОГО СКЛАДАННЯ
1-34	F	НЕПРИЙНЯТНО З ОBOB'ЯЗКОВИМ ПОВТОРНИМ ВИВЧЕННЯМ ДИСЦИПЛІНИ

13. Методичне забезпечення

1. Козлова К.П. Словник-довідник основних понять і термінів з теорії і методики фізичного виховання / К.П. Козлова. – Вінниця, 2012. – 25 с.
2. Козлова К.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури / К.П. Козлова. – Вінниця, 2011. – 91 с.
3. Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Методика початкового навчання основним видам шкільної програми (легка атлетика, гімнастика, баскетбол). Навчально-методичний посібник / С.М. Дмитренко, І.О. Асаулюк. – Вінниця: ВДПУ, 2005. – 52 с.
4. Асаулюк І. О., С. М. Основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі. / І.О. Асаулюк, С.М. Дмитренко. - Вінниця: ВДПУ, 2007. – 36с.

5. Дмитренко С.М., Крикунова В.Д. Сюжетний урок «Зайці в городі». Методична розробка. / С.М. Дмитренко, В.Д. Крикунова.. – Вінниця: ВДПУ, 2011. – 15 с.
6. Дмитренко С.М., Крикунова В.Д. Орієнтовний план-конспект уроку з фізичної культури для учнів 8 класу (колове тренування) Методична розробка. / С.М. Дмитренко, В.Д. Крикунова.. – Вінниця: ВДПУ, 2011. – 14 с.

14. Рекомендована література

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С.Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю.Круцевич. – К.: 1999. - 163 с.
5. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т.Ю.Круцевич // Фізичне виховання в школі, 1999. - № 1. – С.47-50.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
7. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 221 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
9. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 284 с.
10. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература. - Т.1. – 2003. – 423 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл.

- фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль. – Навчальна книга. – Богдан. – Ч.1,2. – 2001, - 202 с.
 14. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. – М.: ФиС, 1985. – 240 с.
 15. Борисенко О. Навчально-виховний процес потребує управління / О.Борисенко // Фізичне виховання в школі, 1996. - № 1. – С.26-29.
 16. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Варіативні модулі». 5–9 класи. - / за ред.. Круцевич Т.Ю., Дятленко С. М. та інш. Київ: Літера, 2008. – 96 с.
 17. Майер В.І. Фізична культура. Навчальна програма для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів І ступеня. / В.І. Маєр. - Київ, 2005. – 48 с.
 18. Майер В.І. Фізична культура. Програма для спеціальної медичної групи. 5-9 класи. / В.І. Маєр., В.В. Деревянко - Київ, 2008. – 65 с.
 19. Фізична культура. 1 – 4 класи загальноосвітніх навчальних закладів. Навчальна програма / за ред. Круцевич Т.Ю., Єрмолова В.М. та інш. – К: Літера, 2012. – 71 с.

Додаткова

1. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2005. - № 5. – С.50-53.
2. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л.В. Волков. – К.: Рад.школа, 1980. – 104 с.
3. Поліщук М. Шляхи індивідуалізації і диференціації навчання / М.Поліщук // Фізичне виховання в школі, 1998. - № 4. – С.21-22
4. Руденко А.В. Особенности спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся в сельской малокомплектной школе/ А.В. Руденко // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2005. - № 5. – С.54-55.
5. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В.С. Язловецкий. – К.: Здоровье, 1991.

15. Інформаційні ресурси

1. Internet-ресурс [http:// www.tmfv.com.ua](http://www.tmfv.com.ua)
2. Internet-ресурс <http:// ibrar.org.ua>
3. Internet-ресурс <http:// bukvar.su>
4. Internet-ресурс [http:// www.bohdan- books.com/.../ lib_file_1404024593.pdf](http:// www.bohdan-books.com/.../ lib_file_1404024593.pdf)
5. Internet-ресурс <http:// www.sportkniga.kiev.ua/product/1119/1.ht>