

Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Проректор

“ 30 ”

2021р



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика фізичного виховання осіб з різним рівнем фізичного стану

спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура)
факультет фізичного виховання і спорту

Робоча програма Теорія і методика фізичного виховання осіб з різним рівнем фізичного стану

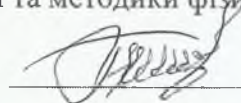
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Розробники: к.н.з ф.в., доц. Ковальчук Л.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від "30" серпня 2021 р. № 1

Завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

 (доц. Б.П Лісовський)

"30" 08. 2021 р.

Схвалено науково-методичною радою факультету.

Протокол від "30" серпня 2021 р. № 1.

"30" серпня 2021 р.

Голова  Лапковський Е.Й.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 3	Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка (шифр і назва)	Нормативна	
Модулів –	Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів –		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
(назва)		2-й	2-й
Загальна кількість годин – 90		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3,5	Освітній рівень - магістр	14 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	4 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		56 год.	78 год.
Індивідуальні завдання год.			
Вид контролю: екзамен			

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

для денної форми навчання – 53:47

для заочної форми навчання – 13:87

Мета навчальної дисципліни - є перевірити у студентів обраної спеціальності знання з теоретичних основ фізичної культури осіб з різним рівнем фізичного стану та практичне застосування обраних знань і навичок під час вирішення професійних навчальних і наукових завдань.

Основними завданнями вивчення дисципліни є забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності та сприяти формуванню у студентів творчого світогляду, вихованню педагогічного мислення та набуттю системи теоретичних та практичних спеціальних знань.

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

- теоретичні основи теорії та методики фізичного виховання осіб з різним рівнем фізичного стану
- організаційно-методичні аспекти фізичного виховання у різні вікові періоди життя;
- основи професійно-прикладної (спеціальна) фізичної підготовки;
- комп'ютерні технології та математично-статистичні методи у розв'язанні науково-дослідних завдань масової фізичної культури;

вміти :

- використовувати отримані знання з теорії та методики фізичного виховання, оздоровчого тренування у практичній та науковій роботі;
- застосовувати методи наукових досліджень у власній дослідницькій діяльності;
- використовувати на практиці сучасні методи діагностики стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, рухової активності, фізичного розвитку;
- складати оздоровчі програми для різних груп населення та здійснювати контроль адекватності навантажень.

У процесі вивчення навчальної дисципліни в студентів мають бути сформовані такі компетентності та програмові результати навчання відповідно до освітньо-професійної програми:

Компетентності

Загальні

ЗК-1 Здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу нових складних ідей на основі логічних аргументів та перевірених фактів.

ЗК-5 Здатність оцінювати якість результатів діяльності.

Фахові

ФК-3 Здатність здійснювати навчально-методичне забезпечення освітньої діяльності з урахуванням новітніх досягнень педагогічної науки і практики фізичного виховання.

ФК-6 Здатність вносити корективи в робочу програму, план вивчення навчального курсу, дисципліни (модуля), освітні технології, власну професійну діяльність на підставі аналізу процесів і результатів.

ФК-8 Здатність до формування в учнів (студентів) ключових і предметних компетентностей та здійснення між предметних зв'язків.

ФК-9 Здатність здійснювати проектування освітньої, рекреаційно-оздоровчої, науково-дослідницької, організаційно-управлінської та культурно-просвітницької діяльності.

ФК-15 Здатність користуватися іншомовними інформаційними ресурсами, які знаходяться у відкритому доступі наукометричних баз та використовувати іноземний досвід практичного вирішення актуальних і нестандартних проблем у сфері фізичної культури.

Програмні результати навчання

ПРН-5 Знати сутність та зміст сучасних технологій навчання у старшій і вищій школах, у тому числі дистанційної освіти.

ПРН-6 Розуміти застосування дидактичних інструментів та технологій навчання з метою формування та контролю результатів навчання і виховання, моніторингу і оцінювання фізичного стану учнівської та студентської молоді, інших груп населення.

ПРН-10 Вміти розробляти навчальну документацію та методичні посібники з дисциплін

галузі фізичної культури відповідно до специфіки навчального закладу і контингенту.
ПРН-16 Вміти формувати освітнє середовище і використовувати професійні знання і вміння в реалізації завдань інноваційної освітньої політики у фізичній культурі.
ПРН-20 Розуміти важливість навчання упродовж життя і вдосконалення своєї набутої під час навчання кваліфікації.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Державна політика та стан здоров'я дорослого населення України. Законодавче і програмово-нормативне забезпечення процесу фізичного виховання дорослого населення. Стан здоров'я населення України. Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей.

Тема 2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Мета, завдання фізичного виховання у зрілому періоді життя дорослої людини. Мета, завдання фізичного виховання в осіб похилого віку. Мета, завдання фізичного виховання у старшому віці життя. Мета, завдання фізичного виховання довгожителів.

Тема 3. Основні засоби фізичного виховання дорослих та методика їх використання. Методика використання оздоровчого бігу та ходьби. Методика використання їзди на велосипеді та пересування на лижах. Методика використання дихальної гімнастики. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні. Специфіка проведення спортивно-оздоровчих форм занять в залежності від захворювань та професійної приналежності.

Теми 4. Особливості методики розвитку рухових якостей у дорослих. Комплексний підхід та пріоритетність розвитку рухових якостей у різні вікові періоди дорослих людей. Розвиток рухових якостей в перший період зрілого віку. Розвиток рухових якостей в другий період зрілого віку. Розвиток рухових якостей в старшому віці. Розвиток рухових якостей в похилому віці.

Тема 5. Спортивно-оздоровчі форми занять з особами різного фізичного стану. Реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослим населенням. Загальна характеристика рекреативно-оздоровчих та профілактико-оздоровчих форм занять.

Тема 6. Диференційоване фізичне виховання школярів. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання. Підходи до диференційованого фізичного виховання та критерії диференціації. Особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різним рівнем фізичного розвитку, з різним типом тіло будови та нервової системи.

Тема 7. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям. Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я. Завдання фізичного виховання дітей із ослабленим здоров'ям. Особливості використання засобів фізичного виховання у роботі з ослабленими дітьми. Особливості методик занять зі спеціальним медичним групам(з різними захворюваннями).

Тема 8. Організація процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в вищих навчальних закладах. Засоби і методи, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні. Особливості методики і організації заняття з фізичного виховання у студентів спеціального навчального відділення. Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях в стані здоров'я. Періоди ФВ студентів СНВ. Особливості методики занять з ФВ студентів з різними захворюваннями.

Тема 9. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні. Мета і завдання різних видів контролю. Методи визначення фізичного стану людини. Суб'єктивні і об'єктивні ознаки неадекватності фізичного навантаження.

Тема 10. Неспецифічні засоби фізичного виховання дорослого населення. Гігієнічні чинники у підвищенні ефективності вирішення завдань фізичного виховання. Рациональне харчування як чинник здорового способу життя. Загартування під час виконання фізичних вправ та методика спеціальних гартувальних процедур. Використання релаксації, аутотренінгу та масажу.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усьо го	у тому числі					усьо го	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
Тема 1. Державна політика та стан здоров'я дорослого населення України	9	2	2			5	8					8
Тема 2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.	9	2	2			5	11	2	2			7
Тема 3. Основні засоби фізичного виховання дорослих та методика їх використання	10	2	2			6	10	2				8
Тема 4. Особливості методики розвитку рухових якостей у дорослих	9	2	2			5	10	2				8
Тема 5. Спортивно-оздоровчі форми занять з особами різного фізичного стану.	9	2	2			5	11	2	2			7
Тема 6. Диференційоване фізичне виховання школярів	10	2	2			6	8					8
Тема 7. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям	10	2	2			6	8					8
Тема 8. Організація процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в вищих навчальних закладах.	8		2			6	8					8
Тема 9. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні.	8		2			6	8					8
Тема 10. Неспецифічні засоби фізичного виховання дорослого населення	8		2			6	8					8
Разом за II семестр	90	14	20			56	90	8	4			78

4. Теми лекційних занять

№	Назва теми	К-ть год.
1	Державна політика та стан здоров'я дорослого населення України	2
2	Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.	2
3	Основні засоби фізичного виховання дорослих та методика їх використання	2
4	Особливості методики розвитку рухових якостей у дорослих	2
5	Спортивно-оздоровчі форми занять з особами різного фізичного стану.	2
6	Диференційоване фізичне виховання школярів	2
7	Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям	2
	Всього	14

5. Теми семінарських занять

№	Назва теми	К-ть год.
1	Державна політика та стан здоров'я дорослого населення України	2
2	Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.	2
3	Основні засоби фізичного виховання дорослих та методика їх використання	2
4	Особливості методики розвитку рухових якостей у дорослих	2
5	Спортивно-оздоровчі форми занять з особами різного фізичного стану.	2
6	Диференційоване фізичне виховання школярів	2
7	Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчої фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям	2
8	Організація процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в вищих навчальних закладах.	2
9	Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні.	2
10	Контрольна робота	2
	Всього	20

6. Самостійна робота

№	Назва теми	К-ть год.
1	Стан здоров'я населення України.	5
2	Мета, завдання фізичного виховання довгожителів.	5
3	Реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослим населенням.	5
4	Розвиток рухових якостей в старшому віці.	5
5	Специфіка проведення спортивно-оздоровчих форм занять в залежності від захворювань та професійної приналежності.	6
6	Особливості методик занять зі спеціальним медичним групам(з різними захворюваннями).	6
7	Особливості методики і організації заняття з фізичного виховання у студентів спеціального навчального відділення.	6
8	Суб'єктивні і об'єктивні ознаки неадекватності фізичного навантаження.	6
9	Використання релаксації, аутотренінгу та масажу.	6
10	Неспецифічні засоби фізичного виховання дорослого населення	6
	Всього	56

7. Індивідуальні завдання

Індивідуально-консультативна робота

Індивідуально-консультаційна робота з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання осіб з різним рівнем фізичного стану» здійснюється шляхом проведення періодичних консультацій для студентів викладачем (за окремим розкладом) у формі: індивідуальних занять, консультацій, перевірки виконання індивідуальних завдань, перевірки та захисту завдань, що винесені на поточний контроль тощо.

Формами організації індивідуально-консультативної роботи є:

- а) за засвоєнням теоретичного матеріалу: консультації: індивідуальні (запитання – відповідь) та групові (розгляд типових прикладів – ситуацій);
- б) за засвоєнням практичного матеріалу: консультації індивідуальні і групові;
- в) для комплексної оцінки засвоєння програмного матеріалу: індивідуальне здавання виконаних робіт.

8. Методи навчання

Під час викладання курсу використовуються наступні методи навчання:

- розповідь – для оповідної, описової форми розкриття навчального матеріалу;
- пояснення – для розкриття сутності певного явища, закону, процесу;
- бесіда – для усвідомлення за допомогою діалогу нових явищ, понять;
- ілюстрація – для розкриття предметів і процесів через їх символічне зображення (малюнки, схеми, графіки);
- практична робота – для використання набутих знань у розв'язанні практичних завдань;
- аналітичний метод – для мисленнєвого або практичного розкладу цілого на частини з метою вивчення їх суттєвих ознак;
- індуктивний метод – для вивчення явищ від одиничного до загального;
- дедуктивний метод – для вивчення навчального матеріалу від загального до окремого, одиничного;
- проблемний виклад матеріалу – для створення проблемної ситуації.

9. Методи контролю

Усний контроль у вигляді індивідуального та фронтального опитування. Письмовий контроль у вигляді контрольних робіт, самостійних письмових робіт (рейтингових індивідуальних завдань, практичних робіт), термінологічних диктантів, поточного тестування, аудиторної контрольної роботи.

Для студентів заочної форми навчання: захист контрольної роботи, тестування.

Підсумковий контроль – екзамен

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне (семінарське) заняття	35
Самостійна робота	5
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Поточне тестування та самостійна робота												Сума
T1 РП	T2 РП	T3 РП	T4 РП	T5 РП	T6 РП	T7 РП	T8 РП	T9 РП	КР	СР	Екзамен	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
0,35									0,10	0,05	0,50	

T1, T2 ... T9 – теми семінарських занять.

СР – самостійна робота

Терм – знання термінології

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Рекомендована література

Основна

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. Суми: ВТД „Університетська книга”, 2004. 428 с.
2. Випасняк І. П. Корекційно-профілактичні технології у процесі фізичного виховання студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату [Текст]: монографія. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М., 2018. 347 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / Під ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1 . 391 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. /Під ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 366 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібник для вузів з фізичної культури. Львів: “Штабор”, 1997. 136 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 272 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. 248 с.
8. Презлята Г. В. Заняття фізкультурою та здоров'я / Г. В. Презлята, А. Я. Шпильчак. К.: Шкільний світ, 2006.
9. Презлята Г.В. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошук, досвід. Монографія. Івано-Франківськ: НАІР, 2013. 484с.
10. Луцький В.Я. Спортивні споруди та обладнання: Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2011. 203с.
11. Мицкан В.М. Спортивний туризм, спеціальне та групове спорядження: Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: “Плай”, 2011. 120с.
12. Теоретико-методичні основи фізичної культури / Випасняк І. П., Гевкалюк Н. О., Завійський Ю. М., Калуський З. В., Лібрик О. М., Луцький Я. В., Мицкан Б. М., Мокров О. М., Мочернюк В. Б., Попель С. Л., Презлята Г. В., Султанова І. Д., Тягур Р. С. /за редакцією проф. Мицкана Б. М.. Івано-Франківськ.: Плай, 2012. 354 с.
13. Ковальова О., Сафаргаліна-Корнілова Н. Використання інтерактивних методів навчання [Електронний ресурс]. 2016. Режим доступу до ресурсу: <http://www.refs.in.ua/m-kochubej-o-avikoristanannya-interaktivnih-metodiv-navchannya.html>

Додаткова

14. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: навч. Посібник. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 272. с.
15. Мицкан Б.М., Руханкова абетка: навч.-метю посібник/ Б.М. Мицкан, Г.В. Презлята – Воробей. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2005. 64 с.
16. Курс лекцій з фізіологічних основ фізичного виховання і спорту/Під ред. Б.М. Мицкана. Івано – Франківськ: Видавець Кушнір, 2014. 215 с.
17. Функціональна анатомія: підручник/Під ред. Б.М. Мицкана, Я.І. Федонюка. Тернопіль:

- Навчальна книга - Богдан, 2005. 525 с.
18. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка. К., 1997. 240 с.
 19. Султанова І.Д. Гігієна. Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Івано-Франківськ, 2011. 160с.
 20. Презлята Г. В. Народні рухливі ігри та забави. Івано-Франківськ, ППОО, 2007. 205 с.
 21. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк, 1994. 96с.
 22. Закон України «Про освіту» в редакції від 06.10.2016 р./ <http://mon.gov.ua/activity/education/reforma-osviti/materiali-do-zakonu-ukrayini-pro-osvitu.html>.
 23. Закон України «Про вищу освіту» в редакції від 19 січня 2010 р. / http://www.osvita.org.ua/pravo/law_05/.
 24. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» в редакції від 19 травня 2015 р. / http://www.yurfact.com.ua/zminy-do-zakonodavstva-2015/zminy_vid_19-05-2015_do_zu_pro_fizychnu_kulturu_i_sport.