

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика фізичного виховання осіб
з різним рівнем фізичного стану**

Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Освітня програма	«Середня освіта (фізична культура)»
Спеціалізація	014.11 Фізична культура
Спеціальність	014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики фізичної культури
Протокол № 1 від “ 30” серпня 2024 р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика фізичного виховання осіб з різним рівнем фізичного стану
Викладач (і)	Султанова Ірина Дмитрівна, к.б.н., доцент
Контактний телефон викладача	+380509840403
E-mail викладача	iryna.sultanova@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://dlearn.pnu.edu.ua/
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі теорії та методики фізичної культури на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього процесу вивчення дисципліни, в межах робочого часу на https://dlearn.pnu.edu.ua/ .

2. Анотація до навчальної дисципліни

Предметом навчальної дисципліни є вивчення інформативних показників фізичного стану школярів різного віку з метою відбору та застосування адекватних засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на підвищення резервів здоров'я та фізичної підготовленості.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета формування у майбутніх вчителів фізичної культури знань, умінь та компетенцій для забезпечення диференційованого фізичного виховання школярів (студентів) з різним рівнем фізичного стану.

Цілі курсу закладення теоретичних основ диференційованого фізичного виховання школярів та відпрацювання практичних навичок щодо відбору засобів і методів фізичного виховання з метою підвищення рівня їх фізичного стану.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
К. Здатність компетентно розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері освіти, зокрема фізичної культури, або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та /або здійснення інновацій і характеризується невизначеністю педагогічних умов вимог та організації освітнього процесу.
Загальні компетентності: 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. ЗК-6. Здатність приймати нестандартні рішення та вирішувати проблемні ситуації.
Фахові компетентності: СК 2 Здатність застосовувати в педагогічній діяльності актуальні технології, організаційні форми, методи, прийоми і засоби навчання і виховання з метою підвищення якості освітнього процесу з фізичної культури СК 4 Здатність застосовувати в освітньому процесі технології педагогічного контролю результатів навчання і виховання, інтерпретувати результати і вносити корективи в організацію освітньої діяльності і в підвищення результативності освітнього процесу з фізичної культури

СК 7 Здатність творчо вирішувати різноманіття сучасних наукових проблем і практичних завдань у сфері фізичної культури на основі розвитку теоретико-методологічного мислення

Програмні результати навчання

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 7 Знати методологію системних досліджень, методи дослідження та аналізу складних об'єктів і процесів, розуміє їх складність, різноманіття, багатofункціональність для розв'язання прикладних завдань у галузі професійної діяльності

ПРН 8 Вміти застосовувати сучасні методики та технології організації освітньої діяльності, діагностики та оцінювання якості освітнього процесу в сфері фізичної культури та вносити в нього відповідні корективи

ПРН 9 Вміти розробляти і реалізувати методики, технології і прийоми навчання, аналізувати результати процесу їх використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність, в тому числі в умовах інклюзії

ПРН 12 Вміти надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення життєво важливих рухових навичок та навичок самоконтролю, загартування

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин 90
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
–	014 Середня освіта (Фізична культура)	1–2	вибіркова

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість год. 90		
	Лекції	Семінарські заняття	Сам. робота
Тема 1. Фізичний стан як фактор диференціації педагогічних дій в процесі фізичного виховання	2	2	8
Тема 2. Фізичний розвиток як показник фізичного стану та критерій диференціації педагогічних дій.	2	2	8
Тема 3. Біологічний вік. Темпи статевого дозрівання як визначальний фактор фізичного виховання осіб підліткового та юнацького віку	2	2	8
Тема 4. Соматотип як маркер сучасної антропології та критерій диференціації педагогічних дій	2	4	8
Тема 5. Аеробні можливості організму як інтегральний критерій для диференціації педагогічних дій.	2	4	8
Тема 6. Резерви регуляції як фактор диференціації педагогічних дій в процесі фізичного виховання	2	4	8
Тема 7. Теоретико-методичні засади диференційованих підходів у фізичному вихованні осіб зрілого і похилого віку	2	2	8
Всього	14	20	56

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, тонометр, динамометри (кистьовий, станований), кардіолаб, спірометр, велоергометр
Література	
Основна	
<ol style="list-style-type: none">1. Теоретико-методичні основи фізичної культури / за ред. Б.М. Мицкана, Б.П. Лісовського. – 2-е вид., перероб. – Івано-Франківськ: ТЗОВ ВГЦ "Просвіта", 2022. 758 с.2. Глазирін І.Д. Біологічні основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Вертикаль, 2020. 292 с.3. Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.4. Теорія і методика фізичного виховання /Під ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1 . 391 с.5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. /Під ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 366 с.6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.	
Додаткова	
Праці науковців кафедри	
<ol style="list-style-type: none">1. Арламовський Р.В., Султанова І.Д. Фізичний стан школярів на сучасному етапі розвитку суспільства. <i>Вісник Прикарпатського університету Фізична культура</i>. Вип. 12. 2010. С.31-47.2. Арламовський Р.В. , Султанова І.Д., Іванишин І.М. Соматотипологічні особливості соматичного здоров'я підлітків Прикарпаття . <i>Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт</i>. Вип.98.Том III. 2012. С.38-41.3. Арламовський Р.В., Султанова І.Д., Іванишин І.М. Соматотипологічні особливості соматичного здоров'я дівчат підліткового віку. <i>Теорія та методика фізичного виховання</i>. 2012. 05 (91). С.12-16.4. Султанова І.Д., Іванишин І.М., Арламовський Р.В.Вікові та соматотипологічні особливості фізичного розвитку підлітків Прикарпаття. <i>Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова</i>. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт. 2013. Вип. 7(33). Т.2. С.277–282.5. Арламовський Р.В., Іванишин І.М., Султанова І.Д. Корекція фізичного стану дівчат – підлітків різних соматотипів засобами фізичного виховання. <i>Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура</i>. 2013. Вип.18. С.85-91.6. Ivanyshyn I., Korsak A., Sultanova I., Bilous O. Physical status of students of precarpathian sport military boarding-school. <i>Scientific Review of Physical Culture</i>. 2013. 3(2):219-224.7. Арламовський Р.В., Султанова І.Д., Іванишин І.П. Корекція фізичного стану підлітків чоловічої статі різних соматотипів. <i>Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура</i>. 2014. Вип. 19. С. 27–34.8. Арламовський Родіон, Султанова Ірина, Іванишин Ірина. Моделі фізичної підготовленості підлітків різних соматотипів. <i>Вісник Прикарпатського університету</i>. Серія: Фізична культура. 2016. № 23.9. Лемак Олександр, Султанова Ірина. Диференційовані підходи у фізичному вихованні школярів. <i>Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура</i>. 2016. № 23. С.79-90.10. Корсак О., Султанова І., Іванишин І., Лісовський Б. Функціональні резерви організму учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою. <i>Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура</i>. 2016. № 24.11. Корсак О., Іванишин І., Султанова І., Оленюк М. Функціональні резерви дихальної системи у підлітків ліцею з посиленою фізичною підготовкою. <i>Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура</i>. Випуск 27-28. 2017. С. 139-143. Лемак О., Султанова І., Іванишин І., Арламовський Р. Вікові особливості розвитку фізичних якостей у підлітків з різним рівнем аеробної продуктивності. <i>Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура</i>. 2018. № 29.С.37- 44.	

12. Лемак О.І., Султанова І.Д., Іванишин І.М., Арламовський Р.В. Фізична підготовленість та морфо-функціональний стан підлітків з різним рівнем аеробної продуктивності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. №3 (43). С.91-98.
13. Корсак О.М., Султанова І.Д., Іванишин І.М. Фізична підготовленість ліцеїстів Прикарпатського військово-спортивного ліцею з різним рівнем фізичного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 31. С.35- 42.
14. Лемак О.І., Корсак О.М., Султанова І.Д., Іванишин І.М., Арламовський Р.В., Фірка А. Особливості фізичного стану підлітків з різним рівнем фізичного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 35. С.48-59.
15. Корсак О., Лемак О., Султанова І., Іванишин І. Морфо-функціональний стан підлітків з різним рівнем біологічного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 36. 26-38.
16. Ivanyshyn I., Lemak O., Vypasniak I., Sultanova I., Vintoniak O., Salatenko I., Huzak O. Intercorrelation between adolescent' physical status and aerobic capacity level. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 384 pp 2890 – 2900, Oct 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051.

Наукова періодика

1. Альошина А, Дем'янчук О. Корекція фізичного стану школярів 15–16 років засобами спортивного туризму. *ТІМФВІС*. 2021; № 4: 19-23.
2. Андрєєва О, Чеверда А. Оцінювання фізичного стану дітей 5–6 років, які займаються оздоровчим фітнесом з елементами спортивних танців. *Спортивна медицина, фізична терапія, ерготерапія*. 2020; 1: 87-93.
3. Андрющенко Т. Г. Факторна структура фізичного стану учнів старшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021; 4К (132):20-25.
4. Ареф'єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 9. С. 12–16.
5. Ареф'єв В. Г., Михайлова Н. Д. Біологічні передумови диференційованого фізичного виховання учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. 3К (131). С.38-41.
6. Арламовський Р. Сучасні підходи до фізичного виховання школярів з різним рівнем фізичного стану. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2011. Вип. 13. С. 34–45.
7. Бондар О, Носова Н. Характеристика морфологічних ознак фізичного розвитку школярів у процесі фізичного виховання. *ТІМФВІС*. 2018; 3:18-42.
8. Бондарчук Н.Я. Характеристика спектра критеріїв диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 53–59.
9. Бондарчук Н.Я., Чернов В.Д. Теоретичні засади використання диференційованого підходу у фізичному вихованні населення різних вікових категорій та його оздоровче значення. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 2 (41). С. 34–36.
10. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореферат ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровська академія фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
11. Глазирін І., Глазиріна В. Диференційоване вдосконалення витривалості юнаків. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2016. Вип. 23: 21-25.
12. Глазирін І., Архипенко В., Глазиріна В., Мицкан Б. Особливості біологічного дозрівання учнівської та студентської молоді чоловічої статі визначеного за темпами статевого розвитку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2018. Вип.29. 11-16.
13. Глазирін І.Д. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять. *Фізичне виховання в школі*. Київ. 1999. № 2. С. 28–33.
14. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : «Відлуння-Плюс», 2003. 352 с.
15. Гудзевич Л. С. Куц Б. О. Показники зовнішнього дихання здорових підлітків м. Вінниці у залежності від особливостей соматотипу. *Вісник проблем біології і*

- медицини. 2017. Вип. 4(2). С. 76-79. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpbm_2017_4%282%29_18
16. Дмитрів Р.В. Вікові зміни складу тіла і розвитку м'язової сили у школярів, які проживають у різних соціально-природних умовах: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Х., 2010. 19 с.
17. Дугіна НГ, Мохова ІВ, Борисова ЮЮ. Оцінка фізичного стану підлітків 13-14 років. Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 1:51-53.
18. Єдинак Г., Мисів В. Соматотип і фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2013. №18 С. 3–9.
19. Єдинак Г.А., Зубаль М.В Мисів М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія. ПП Видавництво «Оіюм». 2011. 280 с.
20. Зубаль М.В. Динаміка фізичних якостей хлопців різних соматотипів у 7–17 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. за ред. Єрмакова С.С. Х. 2008. № 5. С. 46–50.
21. Зубаль М.В. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. моногр. за ред. Єрмакова С. С. 2008. № 9. С. 50–54.
22. Кашуба В., Андрєєва О., Сергієчко К., Гончарова Н. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 3. С. 61–67.
23. Котко Д, Гончарук Н, Путро Л, Томчук І. Особливості реакції кардіореспіраторної системи на фізичне навантаження у людей старшого віку. *Спортивна медицина, фізична терапія, ерготерапія*. 2018; 2: 45-53.
24. Круцевич Т, Марченко О. Концептуальні підходи в дослідженнях гендерної диференціації у фізичному вихованні. *ТІМФВІС*. 2020; 2: 85-94.
25. Круцевич Т, Марченко О. Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді. Гендерний аспект. *ТІМФВІС*. 2021; 4: 30-6.
26. Лизогуб В.С., Пустовалов Г.В., Згайняк В.О. Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості учнів з урахуванням особливостей фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 134–137.
27. Мицкан БМ, Поташнюк ІВ. Фізичний стан учнів старших класів гімназії. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011;5:63-67.
28. Мірошніченко В.М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів. 2008. 17 с.
29. Нагорна А, Андрєєва О. Характеристика показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла. *Спортивна медицина, фізична терапія, ерготерапія*. 2020; 2: 55-61.
30. Писарук АВ, Кошель НМ. Біологічний вік: методологія визначення. *Журнал НАМНУ*. 2021; 27 (3).
31. Рябченко В. Г. Диференціація форм, засобів і методів у процесі вивчення фізичної культури. К. : *Науковий часопис*, 2009. №14. С. 217–219.
32. Савлюк, С, Слюсарчук В. Визначальні чинники покращення фізичного стану та здоров'я дітей молодшого шкільного віку. *ТІМФВІС*. 2018; 4: 83-90.
33. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. М. Сітовський. Львів, 2008. 20 с.
34. Скавронський О.П., Гоншовський В.М. Диференціація фізичної підготовки учнів військового ліцею на основі соматотипів. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія «Фізична культура». 2012. Вип. 16. С. 66–74.
35. Скавронський О.П. Диференціація фізичної підготовки учнів військового ліцею на основі соматотипів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ. 2010. 20 с.
36. Сологуб О. Особливості фізичного стану підлітків в умовах сьогодення. *Гірська школа Українських Карпат*. 2017; 16:121-24.
37. Aksović N, Vjelica B, Joksimović M, Skrypchenko I, Filipović S, Milanović F, Pavlović B, Ćorluka B, Pržulj R. Вплив аеробних фізичних навантажень на серцево-респіраторну підготовку літнього населення: систематичний огляд. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020;24(5):208-1. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0501>
38. Chaikivska EF. Статевий розвиток умовно соматично здорових дівчаток Львівської області в пубертатний період. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я*

- України. 2021; (4): 19–25. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2020.4.11905>
39. Nikšić E, Joksimović M, Beganović E, Gardašević N. Відмінності в ступені харчування та складу тіла хлопчиків і дівчаток пубертального віку. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2021;25(1):39-6. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0106>
40. Rašidagić F, Nurković N, Imamović TD, Hadžibulić - NH, Nikšić E, Karo A. Відмінності між морфологічними характеристиками і руховими здібностями фізично активних і неактивних учениць. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020;24(1):30-5. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0105>
41. Sarafyniuk P, Sarafyniuk L, Kharitska O, Kovalchuk O, & Muzyka N. Динаміка антропометричних показників у дівчаток в межах пубертатного періоду онтогенезу. *Вісник морфології*. 2021; 27(2): 5-10. [https://doi.org/10.31393/morphology-journal-2021-27\(2\)-01](https://doi.org/10.31393/morphology-journal-2021-27(2)-01)
42. Shevchuk T, Pshybelskyj V, Zhuravlov O, & Zhuravlova O. Особливості показників серцево-судинної системи в осіб зрілого віку залежно від конституції тіла за несприятливих екологічних умов. *Вісник морфології*. 2021; 27(1): 72-8. [https://doi.org/10.31393/morphology-journal-2021-27\(1\)-10](https://doi.org/10.31393/morphology-journal-2021-27(1)-10)
43. Skyba O. Pathogenic specifics of development of vegetative dysfunction in adolescents in relation to their morphological status. *Regulatory Mechanisms in Biosystems*. 2017; 8 (1): 46-50. <https://doi.org/10.15421/021709>
- 44.

Викладач
кандидат біологічних наук,
доцент

Ірина СУЛТАНОВА