



Колумбет О. М.

Теорія і методика фізичної культури. Опорні схеми : навч. посіб. / О. М. Колумбет. – 3-тє вид., допов. та перероб. – Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2025. – 180 с.

ISBN 978-966-918-169-5

DOI: 10.31617/np.knute.2024-118

У компактному наочному навчальному посібнику в формі схем представлено курс теорії і методики фізичної культури. Розкрито загальні основи теорії та методики, дидактику фізичної культури, методику фізичного виховання з різними віковими групами, професійно-прикладну фізичну підготовку, теоретико-методичні аспекти спорту. Висвітлено оздоровчо-рекреаційну, реабілітаційну та адаптивну фізичну культуру, педагогічні методи дослідження у фізичній культурі.

Посібник призначено для студентів, які навчаються за спеціальністю «Фізична культура і спорт», а також для викладачів з теорії і методики фізичної культури.

Зам. 380/24

Ціна 250,00 грн

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ 1. ВСТУП ДО ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	5
1.1. Предмет і зміст теорії та методики фізичної культури	5
1.2. Фізична культура як соціальне явище	23
1.3. Педагогічний процес у сфері фізичної культури	33
1.4. Засоби фізичної культури	42
1.5. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти фізичних вправ	53
1.6. Методи фізичної культури	57
1.7. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичній культурі	67
1.8. Навчання руховим діям	72
Розділ 2. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	84
2.1. Розвиток фізичних якостей	84
2.2. Форми організації занять	106
2.3. Планування, контроль і облік у процесі занять фізичними вправами	115
Розділ 3. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	120

3.1. Рухова активність та здоров'я дітей і підлітків	120
3.2. Фізична культура дітей дошкільного віку	125
3.3. Фізична культура школярів із ослабленим здоров'ям	130
3.4. Фізичне виховання студентів	137
3.5. Фізична підготовка у збройних силах	143
3.6. Фізична культура дорослого населення	148
3.7. Професійно-прикладна фізична підготовка	154
3.8. Адаптивна фізична культура	160
3.9. Сучасні фітнес-програми	165
3.10. Позапрограамний матеріал	172
Список використаних джерел	177