

УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО
НАСЕЛЕННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ**

(НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК)

Ужгород, 2010

УДК 796.41 (075.8)
ББК Ч 516 я 73
Т - 50

Навчальний посібник підготували к. п. н., доцент Товт В.А., к. м. н. Дуло О.А.,
Маріонда І.І.

Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах є навчальним посібником, призначеним для фахівців фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації і лікувальної фізичної культури, студентів факультетів фізичного виховання і спорту, вчителів фізичної культури та викладачів фізичного виховання. В посібнику у конспективній формі викладені основи знань з теорії і методики фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах відповідно до лекційного курсу та Навчальної програми з цієї дисципліни. У посібнику містяться варіанти тестів для перевірки та оцінки рівня засвоєння спеціальних знань.

Рецензенти:

д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України, заслужений тренер України
Г.А. Лисенчук

д-р мед. наук, професор Ужгородського національного університету **Фекета В.П.**

*Рекомендовано до друку видавничою радою
Ужгородського національного Університету,
протокол № 7, від 8.11.2010 р.*

Видано за кошти авторів

ISBN 966-7400-20-4

ЗМІСТ

1. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ ПЕРІОДІВ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ

- 1.1. Вікова класифікація основних періодів життя людини
- 1.2. Характеристика вікових особливостей життя дорослих

2. ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

- 2.1. Чинники, що впливають на спосіб життя людини
- 2.2. Фізична активність та стан здоров'я

3. ЗМІСТ РІЗНИХ ВИДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

- 3.1. Рекреативно-оздоровчі форми занять
- 3.2. Профілактично-реабілітаційні форми занять
- 3.3. Кондиційне тренування

4. ВАРІАНТИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

- 4.1. Програми з переважним використанням вправ циклічного характеру
- 4.2. Програми з переважним використанням вправ швидко-силового характеру та застосування комплексного підходу
- 4.3. Методика фізкультурно-оздоровчих занять

5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

- 5.1. Мета, завдання і зміст фізичного виховання
- 5.2. Особливості організації та методики проведення фізичного виховання

6. МЕТОДИКА ЗАГАРТУВАННЯ

- 6.1. Загальні положення
- 6.2. Методика підвищення опірності до холоду
- 6.3. Методика підвищення опірності до теплової дії

7. ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ

- 7.1. Мета, завдання та види лікарсько-педагогічного контролю
- 7.2. Методи визначення фізичного стану

8. СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

- 8.1. Становлення та розвиток системи фізичної підготовки
- 8.2. Структура системи фізичної підготовки

9. ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ ТА СПЕЦИФІЧНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

- 9.1. Програмні та керівні документи і управління процесом фізичної підготовки
- 9.2. Нормативи оцінки

10. ПРИНЦИПИ, ЗАСОБИ, МЕТОДИ І СТОРОНИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

- 10.1. Специфічні принципи фізичної підготовки
- 10.2. Засоби, методи і відносно самостійні сторони методики фізичної підготовки

11. МЕТА, ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

- 11.1. Мета та загальні завдання
- 11.2. Спеціальні завдання

12. ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ

- 12.1. Навчальне заняття як основна форма фізичної підготовки військовослужбовців
- 12.2. Ранкова фізична зарядка, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, фізичні вправи в умовах чергувань, попутне фізичне тренування

13. СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ

- 13.1. Військово-прикладні види спорту
- 13.2. Особливості проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань

14. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

14.1. Провідні поняття

14.2. Характеристика адаптивного фізичного виховання в Україні

15. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТМФВ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ

16. СТРУКТУРОВАНІЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

17. КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ

17.1. Організаційно-методичні вказівки

17.2. Методика проведення контролю

ЛІТЕРАТУРА (підручники та посібники)

НАУКОВІ ВИДАННЯ

ДОДАТКИ:

1. Варіанти тестів для контролю змістового модулю 1
2. Варіанти тестів для контролю змістового модулю 2
3. Питання для контролю теоретичної успішності