

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ**

підготовки бакалаврів

галузі знань 01 «Освіта»

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Навчальна програма з дисципліни «**Теорія і методика фізичного виховання**» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
III-IV с. (денна форма навчання), III-IV с. (заочна форма навчання)

Розробники:           доцент, канд. фіз. вих. і с. Лапичак І. Є.;  
                                  доцент, канд. фіз. вих. і с. Боднарчук О. М.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури

Протокол від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року № \_\_\_\_

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури

\_\_\_\_\_ (Боднар І. Р.)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Протокол від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_ (Ріпак І. М.)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ФП та ЗО

Протокол від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_ (Сидорко О. Ю.)

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є загальні основи та закономірності побудови процесу фізичного виховання різних груп населення

**Міждисциплінарні зв'язки.** Дисципліна орієнтована на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання, які розглядаються в структурі медико-біологічних дисциплін, спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних дисциплін, а також спортивної підготовки.

Програма навчальної дисципліни складається зі змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Предмет теорії фізичного виховання. Загальні основи побудови процесу фізичного виховання. Основи методики навчання руховим діям

Змістовий модуль 2. Основи методики розвитку фізичних якостей. Планування та контроль процесу фізичного виховання.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів загальних основ теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп).

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** методологічні та теоретичні основи побудови педагогічного процесу фізичного виховання; законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; зміст, засоби та методи фізичного виховання; основи планування та педагогічного контролю у фізичному вихованні.

**вміти:** творчо використовувати отримані знання з ТіМФВ при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань; визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; володіти методами наукових досліджень з проблем ТіМФВ.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 годин / 5 кредитів ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **МОДУЛЬ**

**Змістовий модуль 1. Предмет теорії фізичного виховання. Загальні основи побудови процесу фізичного виховання. Основи методики навчання руховим діям.**

#### ***Тема 1. ТіМФВ, як наукова та навчальна дисципліна.***

Базові поняття ТіМФВ. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ, зв'язок ТіМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами. Структура навчальної дисципліни з ТіМФВ. Методи дослідження в ТіМФВ. Актуальні проблеми ТіМФВ.

***Тема 2. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.***

Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання. Мета та завдання фізичного виховання.

***Тема 3. Закономірності та принципи фізичного виховання. Система фізичного виховання.***

Закономірності та принципи фізичного виховання. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

#### ***Тема 4. Засоби фізичного виховання.***

Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.

***Тема 5. Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.***

Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження, регулювання фізичного навантаження. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Формування адаптаційних реакцій організму людини.

#### ***Тема 6. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.***

Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.

#### ***Тема 7. Рухові дії, як предмет навчання.***

Методологічні основи процесу навчання руховим діям. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Структура процесу навчання руховим діям.

## **Змістовий модуль 2. Основи методики розвитку фізичних якостей. Планування та контроль процесу фізичного виховання.**

### **Тема 8. Фізичні якості людини. сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.**

Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика. Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Основи методики розвитку силових якостей

### **Тема 9. Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості.**

Загальна характеристика бистрості. Фактори, що зумовлюють прояв бистрості. Основи методики розвитку бистрості.

### **Тема 10. Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості.**

Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Основи методики розвитку витривалості.

### **Тема 11. Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.**

Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості.

### **Тема 12. Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.**

Загальна характеристика спритності. Фактори, що зумовлюють прояв спритності. Основи методики розвитку спритності.

### **Тема 13. Форми організації занять фізичними вправами.**

Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять. Загальна характеристика занять неурочного типу.

### **Тема 14. Планування процесу занять фізичними вправами.**

Поняття планування, його види та зміст.

### **Тема 15. Контроль за процесом занять фізичними вправами.**

Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Його значення, види та зміст.

## **3. Рекомендована література**

### **Основна:**

1.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.

2.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 2. – 272 с.

3.Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

4.Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.

5.Курамшин Ю. Ф.Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

#### **Допоміжна:**

1.Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П.Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.

2.Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

3.Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.

4.Теория и методики физического воспитания / под ред. Ашмарина Б. А. – Москва, 1990.

5.Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.

6.Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стереот. – Москва : Академия, 2008. – 480с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1.Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.

2.Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – іспит ( IVсеместр – денна форма; IVсеместр – заочна форма навчання)

## Екзаменаційні вимоги

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна та її місце в системі наукових знань.
2. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.
3. Структура навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».
4. Визначення поняття «Фізична культура». Діяльнісні, результативні та матеріально-ціннісні аспекти фізичної культури.
5. Характеристика поняття «Фізичне виховання». Мета і завдання фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання. Роль і значення фізичного виховання в сучасному суспільстві.
6. Характеристика поняття «Фізичний розвиток». Фактори, що обумовлюють параметри фізичного розвитку людини.
7. Визначення поняття «Здоров'я» і «Здоровий спосіб життя». Чинники, що впливають на стан здоров'я людини.
8. Характеристика понять «Фізична підготовка», «Фізична підготовленість» та «Фізична працездатність».
9. Методи дослідження в ТіМФВ.
10. Спорт в системі соціальних явищ, визначення понять «Масовий спорт» та «Спорт вищих досягнень».
11. Визначення поняття «Система фізичного виховання». Основні напрямки системи фізичного виховання.
12. Характеристика ідеологічних основ системи фізичного виховання.
13. Характеристика науково-методичних основ системи фізичного виховання.
14. Характеристика програмно-нормативних основ системи фізичного виховання.
15. Характеристика організаційних основ системи фізичного виховання.
16. Принципи фізичного виховання: визначення поняття, групи принципів, їх значення у сфері фізичного виховання.
17. Характеристика загальних принципів фізичного виховання.
18. Характеристика дидактичних (методичних) принципів фізичного виховання.
19. Характеристика специфічних принципів фізичного виховання.
20. Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Характеристика фізичної вправи як основного засобу фізичного виховання.
21. Класифікація фізичних вправ.
22. Характеристика оздоровчих сил природи як засобу фізичного виховання.
23. Характеристика гігієнічних чинників як засобу фізичного виховання.
24. Характеристика техніки фізичної вправи.
25. Кінематичні характеристики техніки фізичних вправ.

26. Динамічні (силові) характеристики техніки фізичних вправ.
  27. Ритмічні характеристики техніки фізичних вправ.
  28. Базові поняття: «Метод», «Методика», «Методичний прийом».
- Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
29. Характеристика методів демонстрації (наочності) у фізичному вихованні.
  30. Характеристика методів використання слова у фізичному вихованні.
  31. Характеристика практичних методів фізичного виховання.
  32. Характеристика методів навчання рухових дій.
  33. Характеристика методів закріплення й удосконалення рухових дій.
  34. Характеристика методів тренування (суворорегламентованої вправи).
  35. Характеристика методів безперервної вправи.
  36. Характеристика методів інтервальної вправи.
  37. Характеристика методів комбінованої вправи.
  38. Характеристика ігрового методу.
  39. Особливості використання змагального методу.
  40. Характеристика методів організації діяльності та способів виконання фізичних вправ на заняттях.
  41. Загальна характеристика фізичного навантаження.
  42. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження.
  43. Регулювання фізичного навантаження.
  44. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних впливів.
  45. Види формування адаптаційних реакцій організму людини.
  46. Стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.
  47. Методологічні основи процесу навчання руховим діям.
  48. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям.
  49. Характеристика структури процесу навчання руховим діям.
  50. Характеристика рухових дій як предмету навчання. Рухове вміння, рухова навичка, вміння вищого порядку.
  51. Характеристика першого етапу навчання рухових дій.
  52. Характеристика другого етапу навчання рухових дій.
  53. Характеристика третього етапу навчання рухових дій.
  54. Педагогічний контроль за засвоєнням техніки виконання рухових дій.
  55. Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика.
  56. Визначте поняття «сила» як фізична якість людини. Різновиди силових якостей. Назвіть режими роботи м'язів.
  57. Які фактори зумовлюють силові можливості людини? Як змінюються природні темпи розвитку силових якостей.
  58. Класифікація засобів розвитку сили та їх характеристика.
  59. Методика розвитку максимальної сили.
  60. Методика розвитку швидкісної сили.
  61. Методика розвитку вибухової сили.
  62. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.



63. Фактори, що зумовлюють прояви швидкості. Природні темпи розвитку швидкості.
64. Характеристика засобів вдосконалення швидкості.
65. Методика розвитку швидкості простих реакцій.
66. Методика розвитку швидкості складних реакцій.
67. Характеристика «швидкісного бар'єру». Попередження появи «швидкісного бар'єру» під час занять. Методичні прийоми усунення «швидкісного бар'єру».
68. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.
69. Назвіть фактори, що зумовлюють прояв витривалості. Як змінюються природні темпи розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості.
70. Методика розвитку загальної витривалості.
71. Методика розвитку швидкісної витривалості.
72. Методика розвитку силової витривалості.
73. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви спритності.
74. Основи методики розвитку спритності. Контроль за розвитком спритності.
75. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.
76. Класифікація засобів розвитку гнучкості.
77. Основи методики розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.
78. Загальна характеристика форм організації занять.
79. Урочні форми організації занять та їх характеристика.
80. Загальна характеристика занять позаурочного типу.
81. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
82. Класифікація занять позаурочного типу.
83. Поняття планування, його види та зміст.
84. Технологія планування та його функції.
85. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Значення та види контролю навчального процесу з фізичного виховання.
86. Характеристика методів самоконтролю у фізичному вихованні.
87. Функції планування та обліку навчального процесу у фізичному вихованні. Характеристика основних документів контролю, обліку та звітності.
88. Моделювання у фізичному вихованні.
89. Прогнозування у фізичному вихованні.
90. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.