

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

*РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ*

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

галузь знань 01 «Освіта»

спеціальність 014 Середня освіта

факультет педагогічної освіти та факультет післядипломної та заочної  
освіти

рівень освіти бакалавр

Робоча програма з дисципліни «**Теорія і методика фізичного виховання**» для студентів спеціальності 014 Середня освіта

III-IV с. (денна форма навчання), III-IV с. (заочна форма навчання)

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури

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

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури

\_\_\_\_\_ (Боднар І. Р.)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Спеціальність 014 Середня освіта		
Модулів – 1		<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне навчальне завдання		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин –150		3-4	3-4
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		36 год.	14
		<b>Семінарські</b>	
		44 год.	4
		<b>Самостійна робота</b>	
		70 год.	132
		<b>Індивідуальні завдання</b>	
		<b>Вид контролю:</b> екзамен	

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

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).

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.

У межах другого року навчання студенти вивчають розділ «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання»

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**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.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **Модуль 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.**

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

Змістовий модуль спрямований на формування знань з питань теорії та методики фізичного виховання, як навчальної та наукової дисципліни та фізичного виховання, як соціального явища та педагогічного процесу. Передбачає вивчення засобів, методів та принципів фізичного виховання. Вивчення основ методики навчання руховим діям.

**Мета** вивчення змістового модуля – озброїти студентів знаннями про теорію та методику фізичного виховання, як навчальну та наукову

дисципліну та фізичне виховання, як соціальне явище та педагогічний процес. Сформувані знання про засоби, методи та принципи побудови процесу фізичного виховання та основ методик навчання руховим діям.

**Завдання:**

1. Розкрити питання про теорію і методику фізичного виховання, як навчальну та наукову дисципліну.
2. Визначити суть фізичного виховання, як соціального та педагогічного явища. Ознайомити студентів з основами системи фізичного виховання.
3. Сприяти засвоєнню засобів, методів та принципів фізичного виховання. Розкрити питання про навантаження і відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.
4. Засвоїти методологічні та педагогічні основи 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.

**Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.**

Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Закономірності формування накопичувальної адаптації в процесі фізичного виховання.

### **Тема 7. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.**

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

### **Тема 8. 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.**

Змістовий модуль передбачає засвоєння поняття фізичні якості людини та основ методик їх розвитку; формування знань з питань організаційних форм та сучасних методів планування та контролю процесу занять фізичними вправами.

**Мета** вивчення змістового модуля – озброїти студентів знаннями основ методики розвитку фізичних якостей людини. Надати знання про основні форми, методи планування та контролю процесу занять фізичними вправами.

### **Завдання:**

1. Розкрити поняття фізичних якостей людини. Засвоїти основні засоби і методи розвитку фізичних якостей людини.
2. Сформувати знання з питань організаційних форм фізичного виховання.
3. Ознайомити з сучасними методами планування та контролю процесу занять фізичними вправами.

### **Тема 9. Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.**

Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика.

### **Тема 10. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.**

Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Основи методики розвитку силових якостей.

### **Тема 11. Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості.**

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

### **Тема 12. Витривалість як рухова якість людини.**

Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.

**Тема 13. Основи методики розвитку витривалості.**

Основи методики розвитку витривалості.

**Тема 14. Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.**

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

**Тема 15. Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.**

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

**Тема 16. Форми організації занять фізичними вправами.**

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

**Тема 17. Планування процесу занять фізичними вправами.**

Поняття планування, його види та зміст.

**Тема 18. Контроль за процесом занять фізичними вправами.**

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

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН							
	ДЕННА ФОРМА				ЗАОЧНА ФОРМА			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лек.	сем.	с.р.		лек.	сем.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Модуль 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання</b>								
<b>Змістовий модуль 1. Предмет теорії фізичного виховання. Загальні основи побудови процесу фізичного виховання. Основи методики навчання руховим діям.</b>								
<b>Тема 1.</b> Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна	8	2	2	4	10	2		8
<b>Тема 2.</b> Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.	8	2	2	4	9	1		8
<b>Тема 3.</b> Закономірності та принципи фізичного виховання. Система	6	2	2	2	9	1		8

фізичного виховання.								
<b>Тема 4.</b> Засоби фізичного виховання	8	2	2	4	9	1		8
<b>Тема 5.</b> Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ	8	2	2	4	10	2		8
<b>Тема 6.</b> Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.	8	2	2	4				
<b>Тема 7.</b> Методи, що застосовуються у фізичному вихованні	8	2	2	4	9	1		8
<b>Тема 8.</b> Рухові дії, як предмет навчання.	8	2	2	4	10	2		8
Підсумковий контроль	6		2	4				
<b><i>Ознайомча практика (додатково 60 годин)</i></b>	<b>60</b>				<b>60</b>			
<b><i>Разом за змістовим модулем 1</i></b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>66</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>56</b>
<b>Змістовий модуль 2. Основи методики розвитку фізичних якостей. Планування та контроль процесу фізичного виховання.</b>								
<b>Тема 9.</b> Фізичні якості людини.	8	2	2	4	12	2		10
<b>Тема 10.</b> Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.	8	2	4	2				
<b>Тема 11.</b> Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості.	8	2	2	4	11		1	10
<b>Тема 12.</b> Витривалість як рухова якість людини.	6	2	2	2	11		1	10
<b>Тема 13.</b> Основи методики розвитку витривалості.	6	2	2	2				
<b>Тема 14.</b> Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.	8	2	2	4	10			10
<b>Тема 15.</b> Спритність як рухова якість людини.	8	2	2	4	10			10



Основи методики розвитку спритності.								
Підсумковий контроль	6		2	4				
<b>Тема 16.</b> Форми організації занять фізичними вправами	6	2	2	2	10	2		8
<b>Тема 17.</b> Планування процесу занять фізичними вправами	6	2	2	2	10		1	9
<b>Тема 18.</b> Контроль за процесом занять фізичними вправами	6	2	2	2	10		1	9
Підсумковий контроль	6		2	4				
<b><i>Разом за змістовим модулем 2</i></b>	<b>82</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>84</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>76</b>
<b>УСЬОГО ГОДИН</b>	<b>150</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>70</b>	<b>150</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>132</b>

## 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.	2	2
2.	Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.	2	1
3.	Закономірності та принципи фізичного виховання. Система фізичного виховання.	2	1
4.	Засоби фізичного виховання.	2	1
5.	Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.	2	2
6.	Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.	2	
7.	Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.	2	1
8.	Рухові дії, як предмет навчання.	2	2
9.	Фізичні якості людини.	2	2
10.	Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.	2	
11.	Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості.	2	
12.	Витривалість як рухова якість людини.	2	
13.	Основи методики розвитку витривалості.	2	
14.	Гнучкість як рухові якості людини. Основи методики розвитку гнучкості.	2	
15.	Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.	2	
16.	Форми організації занять фізичними вправами.	2	2
17.	Планування процесу занять фізичними вправами.	2	
18.	Контроль за процесом занять фізичними вправами.	2	
	Разом	36	14

## 6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.	2	2
2.	Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.	2	1
3.	Закономірності та принципи фізичного виховання. Система фізичного виховання.	2	1
4.	Засоби фізичного виховання.	2	1
5.	Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.	2	2
6.	Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.	2	
7.	Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.	2	1
8.	Рухові дії, як предмет навчання.	2	2
9.	Підсумковий контроль	2	
10.	Фізичні якості людини.	2	2
11.	Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.	4	
12.	Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистроти.	2	
13.	Витривалість як рухова якість людини.	2	
14.	Основи методики розвитку витривалості.	2	
15.	Гнучкість як рухові якості людини. Основи методики розвитку гнучкості.	2	
16.	Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.	2	
17.	Підсумковий контроль	2	
18.	Форми організації занять фізичними вправами.	2	2
19.	Планування процесу занять фізичними вправами.	2	
20.	Контроль за процесом занять фізичними вправами.	2	
21.	Підсумковий контроль	2	
	Разом	44	14

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.	4	2
2.	Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.	4	1
3.	Закономірності та принципи фізичного виховання. Система фізичного виховання.	2	1
4.	Засоби фізичного виховання.	4	1
5.	Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.	4	2
6.	Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.	4	
7.	Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.	4	1
8.	Рухові дії, як предмет навчання.	4	2
9.	Підсумковий контроль	4	
10.	Фізичні якості людини.	4	2
11.	Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.	2	
12.	Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості.	4	
13.	Витривалість як рухова якість людини.	2	
14.	Основи методики розвитку витривалості.	2	
15.	Гнучкість як рухові якості людини. Основи методики розвитку гнучкості.	4	
16.	Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.	4	
17.	Підсумковий контроль	4	
18.	Форми організації занять фізичними вправами.	2	2
19.	Планування процесу занять фізичними вправами.	2	
20.	Контроль за процесом занять фізичними вправами.	2	
21.	Підсумковий контроль	4	
	Разом	70	14

За усіма вказаними вище темами студент самостійно опрацьовує матеріали лекції, літературні джерела, наочні посібники тощо.

За темою «Засоби фізичного виховання» виконується письмова робота з наступним завданням: Описати техніку однієї фізичної вправи з обраного виду спорту за схемою:

- назвати вправу, вказати її місце та значення у обраному виді спорту;
- описати послідовність виконання вправи;
- визначити основу та деталі техніки;
- охарактеризувати просторові, часові, просторово-часові, та динамічні параметри техніки.

За темою «Фізичні якості людини» виконується письмова робота з наступним завданням: Описати алгоритм розвитку однієї фізичної якості за завданням викладача. Запропонувати адекватні засоби і методи розвитку (на прикладі обраного виду спорту).

## **8. ПРОГРАМА ОЗНАЙОМЧОЇ ПРАКТИКИ**

Ознайомча практика здійснюється у відповідності до ключових засад державної політики у сфері фізичної культури і спорту:

- визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави;
- визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя;
- сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою і спортом громадян різних вікових груп;
- забезпечення безпеки життя та здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Ознайомча практика студентів II курсу – важливий етап підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Вона є органічною частиною освітнього процесу у закладі вищої освіти. Метою практики є знайомство з основними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. Студенти проходять практику протягом двох тижнів - загальний обсяг – 60 годин.

### ***1. ЗАВДАННЯ ПРАКТИКИ***

1. Ознайомити студентів з основними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
2. Ознайомити студентів з основами професійної діяльності фахівців сфери фізичної культури і спорту.

3. Сприяти формуванню у студентів системи спеціальних знань фахівця сфери фізичної культури і спорту.

## *II. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАКТИКИ*

Загальне керівництво практикою здійснюється деканатом факультету, факультетським та університетським керівниками практик. Методичне керівництво практикою забезпечує кафедра теорії і методики фізичної культури.

Для проходження практики студенти поділяються на групи згідно наказу ректора університету. Безпосереднє керівництво роботою групи студентів-практикантів здійснюється методистом практики.

## *III. ОBOB'ЯЗКИ ПРАКТИКАНТА*

В процесі педагогічної практики студент:

1. Відвідує під керівництвом методиста об'єкти практики згідно графіка.
2. Самостійно складає та виконує індивідуальний план проходження практики.
3. Виконує вимоги керівника практики, а також самостійно опрацьовує відповідні розділи індивідуального плану.
4. Акуратно і своєчасно складає щоденник з практики і подає його на затвердження і перевірку методисту практики.

## *IV. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПРАКТИКИ*

За час проходження практики студент зобов'язаний відвідати всі об'єкти практики згідно графіка для групи, до якої він належить.

### **НАВЧАЛЬНІ ЗАВДАННЯ**

<b>№</b>	<b>Навчальне навантаження</b>	<b>Обсяг годин</b>	<b>Звітна документація</b>
<b>I.</b>	<b>ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИКАНТА</b>	<b>14</b>	
1.1.	Участь у організаційно-методичній конференції з педагогічної практики.	2	Запис в щоденнику
1.2.	Скласти індивідуальний план роботи і вести облік виконання плану.	2	Індив. план прох. практ. затв. керівн.
1.3.	Ознайомитися з законом України «Про фізичну культуру і спорт» (у редакції від 28.02.2018 р., N 2307-VIII) (структура Закону,	4	Записи в щоденнику

	основні суб'єкти сфери фізичної культури і спорту)		
1.4.	Участь у проведенні методичних занять в групі. Підготувати повідомлення про перелік суб'єктів сфери фізичної культури і спорту.	4	Тези повідомлення
1.5.	Участь в захисті педагогічної практики.	2	Звіт про практику
<b>II.</b>	<b>Ознайомлення студентів з основними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту</b>	<b>46</b>	
	Ознайомитися з суб'єктами фізичної культури у сфері освіти: - закладі загальної середньої освіти; - закладі вищої освіти.		
2.1.	Ознайомитися з основами організації фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти. Виписати посадові обов'язки вчителя фізичної культури.	8	Записи в щоденнику
2.2.	Ознайомитися з основами організації фізичного виховання у закладі вищої освіти з фізичного виховання студентів. Виписати посадові обов'язки викладача кафедри фізичного виховання.	8	Записи в щоденнику
2.3.	Ознайомитись з основними завданнями та видами діяльності Дитячо-юнацької спортивної школи	6	Записи в щоденнику
2.4.	Ознайомитися з основами професійної діяльності фахівців ДЮСШ. Виписати посадові обов'язки тренера-викладача ДЮСШ.	6	Записи в щоденнику
2.5.	Ознайомитись з основними завданнями та видами діяльності фізкультурно-оздоровчих закладів. Ознайомитися з статутом закладу.	6	Записи в щоденнику
2.6.	Ознайомитись з основними завданнями та видами діяльності Спортивного клубу.	6	Записи в щоденнику
2.7.	Ознайомитися з основами професійної діяльності фахівців спортивного клубу. Виписати посадові обов'язки керівника СК.	6	Записи в щоденнику
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>60</b>	

## **Атестація студентів за виконання програми ознайомчої практики**

Ознайомча практика студентів 2 курсу є структурним модулем навчальної дисципліни «Теорія і методики фізичного виховання». Оцінюється практична діяльність студентів (відвідування об'єктів практики згідно графіка, складання необхідних документів) та проходження контрольного опитування під час захисту практики. Максимальна оцінка навчальних досягнень студентів за модуль становить – 5 балів.

### **9. Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)**

З метою забезпечення високої якості засвоєння навчального матеріалу студентам видаються індивідуальні завдання при виконанні письмових робіт і тестових завдань, написанні рефератів та підсумкових контрольних робіт. Індивідуальні завдання видаються студентам під час проведення семінарських занять.

Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, оволодівають змістом модулів і навчальної дисципліни в цілому згідно графіку. Графік погоджується з викладачем кафедри, який веде семінарські заняття.

Засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом відвідування лекційних та семінарських занять, самостійної роботи студента, отримання консультацій, написання реферату та письмових робіт.

Перевірка знань студентів, які навчаються за індивідуальним графіком здійснюється у формах:

- усного опитування;
- написання реферату та трьох письмових робіт за тематикою визначеною програмою;
- дві тестові перевірки знань (по одній при вивченні кожного змістового модуля);
- написання двох підсумкових контрольних робіт (по одній при вивченні кожного змістового модуля) або складання двох колоквіумів на основі залікових питань модуля.

Завершується процес вивчення дисципліни складанням заліку.

**Теми рефератів із змістового модуля № 1 для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком:**



1. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
2. Характеристика методів наочності у фізичному вихованні.
3. Характеристика методів слова у фізичному вихованні.
4. Характеристика методів суворо регламентованої вправи.
5. Характеристика методів безперервної вправи.
6. Характеристика методів інтервальної вправи.
7. Характеристика методів комбінованої вправи.
8. Характеристика ігрового методу.
9. Характеристика змагального методу.

**Теми рефератів із змістового модуля № 2 для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком:**

1. Основи методики розвитку сили.
2. Основи методики розвитку швидкості.
3. Основи методики розвитку витривалості.
4. Основи методики розвитку гнучкості.
5. Основи методики розвитку спритності.
6. Форми занять фізичними вправами.
7. Планування та контроль у фізичному вихованні.

### **10. Методи навчання**

На лекційних заняттях застосовуються словесні та наочні методи навчання. Лекції супроводжуються мультимедійними презентаціями.

Під час проведення семінарських занять застосовуються групові та індивідуальні методи організації діяльності студентів.

### **11. Методи контролю**

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

Процес оволодіння навчальним матеріалом передбачає використання наступних форм контролю згідно порядковості семінарських занять:

- ✓ усне опитування (семінарське заняття № 1-22).
- ✓ тестова перевірка знань (семінарське заняття № 4, 17).
- ✓ написання письмових робіт (семінарське заняття № 4, 11-16).
- ✓ контрольна робота (семінарське заняття № 9, 22).

Студентам, які через поважні причини не писали контрольну роботу надається повторна можливість написання контрольної роботи або складання колоквиуму на основі залікових питань з даного змістового модуля.

**Підсумковий контроль** – екзамен (IV семестр – денна форма; IV семестр – заочна форма навчання).

## **12. 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.

### 13. Розподіл балів, які отримують студенти

Успішність навчання та якість вивчення студентами дисципліни визначається рейтинговою системою оцінювання (PCO) знань студентів.

Оснoву PCO становить рейтинг студента з дисципліни. Він є узагальненим показником якості знань, умінь і навичок, засвоєних з дисципліни відповідно до кваліфікаційної характеристики.

Види навчальної роботи студентів та їх оцінка визначаються згідно наступних критеріїв:

### Критерії рейтингової оцінки

Критерії оцінки	Оцінювання навчальної діяльності (максимальна сума балів)		
	Змістові модулі		Максимальна сума балів за модулями
	1	2	
Відвідування лекцій (0-1 бал за одну лекцію, загалом не більше 5 балів).	5	5	10
Виконання завдань з самостійної роботи згідно програми.	2	2	10
Поточна успішність (0-5 балів).	5	8	10
Виконання тестових завдань (0-5 балів).	3	5	10
Підсумкова контрольна робота (0-5 балів).	5	5	10
Ознайомча практика	5	-	5
Максимальна сума за модуль.	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>50</b>

За результатами всіх набраних балів у рейтинговій шкалі кожному студентові групи виставляється кількість балів від 0 до 100, оцінка за чотирибальною національною шкалою і за шкалою ECTS .

Співвідношення оцінок знань і вмінь студентів у національній, та рейтинговій системах оцінювання наступне:

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## **14. Методичне забезпечення МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

### **Змістовий модуль №1**

#### **Теми та зміст семінарських занять:**

1. ТіМФВ, як наукова та навчальна дисципліна.
2. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.
3. Закономірності та принципи фізичного виховання. Система фізичного виховання.
4. Засоби фізичного виховання.
5. Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.
6. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.
7. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.
8. Рухові дії, як предмет навчання.
9. Підсумковий контроль.

\* нумерацію занять вказано для студентів денної форми навчання

#### **Семінарське заняття № 1**

**Тема:** ТіМФВ, як наукова та навчальна дисципліна.

**Мета:** перевірити та поглибити знання студентів з розуміння предмету ТіМФВ, як наукової і навчальної дисципліни.

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

#### **Семінарське заняття № 2**

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

**Мета:** перевірити та поглибити знання студентів з визначення суті фізичного виховання як соціального явища та педагогічного процесу.

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

#### **Семінарське заняття № 3**

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

**Мета:** перевірити та поглибити знання студентів з розуміння принципів фізичного виховання та системи.

Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання. Загальні принципи фізичного виховання: гармонійного розвитку особистості; зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю; оздоровчої спрямованості. Дидактичні принципи фізичного виховання: виховуючого характеру; свідомості та активності; науковості; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та прогресування. Специфічні принципи фізичного виховання: безперервності; циклічності, вікової адекватності впливу; прогресування тренуючих дій. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

#### **Семінарське заняття № 4**

**Тема:** Засоби фізичного виховання.

**Мета:** перевірити та поглибити знання студентів з питань засобів фізичного виховання.

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

У другій частині другої половини заняття здійснюється тестова перевірка знань студентів з вивчених раніше тем модуля № 1.

За темою «Засоби фізичного виховання» виконується письмова робота з наступним завданням: Описати техніку однієї фізичної вправи з обраного виду спорту за схемою:

- назвати вправу, вказати її місце та значення у обраному виді спорту;
- описати послідовність виконання вправи;
- визначити основу та деталі техніки;
- охарактеризувати просторові, часові, просторово-часові, та динамічні параметри техніки.

#### **Семінарське заняття № 5**

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

**Мета:** визначення навантаження та відпочинку як складових виконання фізичних вправ.

Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження. Способи регулювання фізичного навантаження.

### **Семінарське заняття № 6**

**Тема:** Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з питань адаптації до фізичного навантаження.

Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Закономірності формування накопичувальної адаптації в процесі фізичного виховання.

### **Семінарське заняття № 7**

**Тема:** Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з питань методів, що застосовуються у фізичному вихованні.

Базові поняття «метод», «методика», «методичний прийом». Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні. Характеристика окремих методів та їх груп.

### **Семінарське заняття № 8**

**Тема:** Рухові дії, як предмет навчання.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з основ побудови процесу навчання руховій дії.

Методологічні основи процесу навчання руховій дії. Поняття «рухове вміння» та «рухова навичка». Педагогічні основи процесу навчання руховій дії. Структура процесу навчання руховій дії.

На занятті у формі опитування і дискусії розглядаються питання:

### **Семінарське заняття № 9**

Підсумковий контроль.

Здійснюється написання підсумкової контрольної роботи з метою перевірки засвоєння студентами змісту модуля № 1.

## **Змістовий модуль №2**

### **Теми та зміст семінарських занять:**

10. Фізичні якості людини.
11. Сила як фізична якість людини.
12. Основи методики розвитку сили.
13. Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості.



14. Витривалість як рухова якість людини.
15. Основи методики розвитку витривалості.
16. Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.
17. Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.
18. Підсумковий контроль.
19. Форми організації занять фізичними вправами.
20. Планування процесу занять фізичними вправами.
21. Контроль за процесом занять фізичними вправами.
22. Підсумковий контроль.

### **Семінарське заняття № 10**

**Тема:** Фізичні якості людини.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з розуміння поняття «фізичні якості людини».

Поняття про фізичні якості людини.

### **Семінарське заняття № 11**

**Тема:** Сила як фізична якість людини.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з розуміння поняття «сила».

Сила як фізична якість людини. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Класифікація засобів розвитку сили та їх характеристика.

### **Семінарське заняття № 12**

**Тема:** Основи методики розвитку сили.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з розуміння поняття основ методики розвитку сили.

Основи методики розвитку силових якостей.

За темою «Фізичні якості людини» виконується письмова робота з наступним завданням: Описати алгоритм розвитку однієї фізичної якості за завданням викладача. Запропонувати адекватні засоби і методи розвитку (на прикладі обраного виду спорту).

### **Семінарське заняття № 13**

**Тема:** Бистрість як фізична якість людини. Основи методики розвитку бистрості.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з основ методики розвитку бистрості.

Бистрість як фізична якість людини. Фактори, що зумовлюють швидкісні можливості людини. Класифікація засобів розвитку швидкості та їх характеристика. Основи методики розвитку бистрості.

#### **Семінарське заняття № 14**

**Тема:** Витривалість як фізична якість людини.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з розуміння поняття основ методики розвитку витривалості.

Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Класифікація засобів розвитку витривалості та їх характеристика.

#### **Семінарське заняття № 15**

**Тема:** Основи методики розвитку витривалості.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з основ методики розвитку витривалості.

Основи методики розвитку витривалості.

#### **Семінарське заняття № 16**

**Тема:** Гнучкість як фізична якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з основ методики розвитку гнучкості.

Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють гнучкість людини. Класифікація засобів розвитку гнучкості та їх характеристика. Основи методики розвитку гнучкості.

#### **Семінарське заняття № 17**

**Тема:** Спритність як фізична якість людини. Основи методики розвитку спритності.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з основ методики розвитку спритності, загальна характеристика спритності;

Загальна характеристика спритності. Фактори, що зумовлюють спритність людини. Класифікація засобів розвитку спритності та їх характеристика. Основи методики розвитку спритності.

#### **Семінарське заняття № 18**

Підсумковий контроль

У другій частині другої половини заняття здійснюється тестова перевірка знань студентів з вивчених раніше тем модуля 2.

### **Семінарське заняття № 19**

**Тема:** Форми організації занять фізичними вправами.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з основ організації занять фізичними вправами.

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

### **Семінарське заняття № 20**

**Тема:** Планування процесу занять фізичними вправами.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з основ планування процесу фізичного виховання.

Планування процесу фізичного виховання. Види планування.

### **Семінарське заняття № 21**

**Тема:** Контроль за процесом занять фізичними вправами.

**Мета:** Перевірити та поглибити знання студентів з основ контролю у процесі фізичного виховання.

Поняття контролю у процесі фізичного виховання. Види контролю.

### **Семінарське заняття № 22**

Підсумковий контроль

Здійснюється написання підсумкової контрольної роботи з метою перевірки засвоєння студентами змісту модуля № 1.

## **15.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. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
6. 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. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.

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

4. 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.

5. Bodnarchuk O, Rymar O, Solovey A, Malanchuk H. The interaction of school and family in physical education of first grade students- Journal of Physical Education and Sport, 18 Supplement issue 2, Art 163, pp. 1092 - 1098, 2018.

6. Боднарчук О.М., Стефанишин В.М., Маланчук Г.Г. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Х., 2017. № 4. С. 152 – 156.

7. 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>.