

Львівський державний університет фізичної культури
Кафедра Теорії і методики фізичної культури

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з навчальної
та виховної роботи
Ф.В.Музика

“_____” _____ 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика фізичного виховання

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	01. Освіта
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	014 Середня освіта
ПРЕДМЕТНА СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ	014.11 Середня освіта (фізична культура)
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	перший (бакалавр)
СТУПІНЬ	бакалавр
ОСВІТНЯ КВАЛІФІКАЦІЯ	бакалавр освіти (за предметною спеціалізацією «Фізична культура»), викладач фізичної культури

для студентів з галузі знань - 01. Освіта, спеціальності - 014 Середня освіта, предметної спеціалізації - 014.11 Середня освіта (фізична культура), першого (бакалавр) рівня вищої освіти, ступеня – бакалавр, освітньої кваліфікації - бакалавр освіти (за предметною спеціалізацією «Фізична культура»), викладач фізичної культури. „___” _____, 20__ року. - ___ с.

Розробники:

Маланчук Галина Григорівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Теорії і методики фізичної культури.

Протокол від “___” _____ 2018 року № ___

Завідувач кафедри професор Петришин Юрій Володимирович

_____ (Боднар І.Р.)
(підпис) (прізвище та ініціали)
“___” _____ 2018 року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу

Протокол від “___” _____ 20__ року № ___

“___” _____ 20__ року Голова _____ (Петрина Р.Л.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

© _____, 2018 рік

© _____, 2018 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів 1	Галузь знань: 01. Освіта	Нормативна (за вибором)	
Модулів 2	Спеціальність - 014 Середня освіта предметна спеціалізація - 014.11 Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів 2		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин 45		8-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних 4 самостійної роботи студента 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		20 год.	
		Семінарські	
		20 год.	
		Лабораторні	
		- -	
		Самостійна робота	
		5 год.	
Індивідуальні завдання -			
Вид контролю: іспит			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:1

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Курс “Теорія і методика фізичного виховання” є профілюючим у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. Практично всі спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт” вимагають високої професійної підготовленості фахівців з питань теорії і методики практичної реалізації фізичного виховання.

Курс орієнтований на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання осіб молодіжного, зрілого, похилого і старечого віку, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

З урахуванням вимог, зазначених у “Кваліфікаційних характеристиках” до рівня і змісту підготовленості спеціалістів галузі “Фізичне виховання і спорт”, курс передбачає глибоке засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок основ фізичного виховання дорослого населення.

У результаті вивчення курсу “Теорія і методика фізичного виховання” студенти повинні **знати**:

- методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу фізичного виховання дорослого населення;
- законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання дорослого населення;
- закономірності та фактори розвитку дорослого населення;
- теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в навчально-виховних установах з молоддю;
- зміст, засоби та методи фізичного виховання дорослого населення;
- основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання дорослого населення.

Студенти повинні **вміти**:

- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей осіб різного віку;
- планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання, проведення навчальних і тренувальних заходів і спортивних змагань;
- вивчати, аналізувати і оцінювати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дорослого населення;
- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
- формувати в осіб різного віку систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та в здоровому способі життя;

- організовувати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу з особами різного віку;
- аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію;
- здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі.

Головними формами роботи з даного розділу навчального курсу "Теорії і методики фізичного виховання" є: лекційні, семінарські (практичні) заняття і самостійна діяльність студентів.

Після проходження курсу навчальним планом у VIII семестрі передбачено складання іспиту.

Головними формами роботи з вивчення дисципліни є: лекції, семінарські заняття та самостійна робота студентів.

3. Програма навчальної дисципліни

Програма складається з двох модулів:

Модуль 1 «Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослого населення» передбачає вивчення особливостей організації і методики проведення різних форм занять фізичними вправами з дорослим населенням; методики формування рухових вмінь і методики розвитку рухових якостей в осіб різного віку.

Модуль 2 «Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих» спрямований на детальне вивчення методики розвитку рухових якостей дорослих.

Змістовий модуль 1. «Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослого населення»

Тема 1. Основи управління процесом фізичного виховання дорослих.

Тема 2. Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.

Тема 3. Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів ФВ в роботі з дорослим населенням.

Змістовий модуль 2. Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих.

Тема 1. Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих.

Тема 2. Законодавче і нормативне забезпечення та планування процесу фізичного виховання дорослого населення.

Тема 3. Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.

Тема 4. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Тема 5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у ФВ.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослого населення.												
Тема 1. Основи управління процесом фізичного виховання дорослих.	4,5	2	2			0,5						
Тема 2. Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.	4,5	2	2			0,5						
Тема 3. Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів фв в роботі з дорослим	8,5	4	4			0,5						

населенням.												
Разом за змістовим модулем 1	17,5	8	8			1,5						
Усього годин	17,5	8	8			1,5						
Модуль 2												
Змістовий модуль 2. Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих.												
Тема 1. Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих.	4,5	2	2			0,5						
Тема 2. Законодавче і нормативне забезпечення та планування процесу фізичного виховання дорослого населення.	4,5	2	2			0,5						
Тема 3. Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.	4,5	2	2			0,5						
Тема 4. Професійно-прикладна фізична підготовка	5	2	2			1						
Тема 5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у	9	4	4			1						

ФВ.												
Разом за змістовим модулем 2	27,5	12	12			3,5						
Усього годин	45	20	20			5						
ІНДЗ			-	-		-		-	-	-		
Усього годин	45	20	20			5						

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	ХІ семестр	
1	Основи управління процесом фізичного виховання дорослих.	2
2	Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.	2
3-4	Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація загальнопедагогічних і специфічних принципів фв в роботі з дорослим населенням	4
5	Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих.	2
6	Законодавче і нормативне забезпечення та планування процесу фізичного виховання дорослого населення.	2
7	Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.	2
8	Професійно-прикладна фізична підготовка.	2
9-10	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у ФВ.	4

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дорослих	1
2	Нетрадиційні оздоровчі системи.	1
3	Актуальні проблеми фізичного виховання дорослого населення та шляхи їх вирішення	0,5
4	Скласти професіограму для певного виду професії (на вибір).	0,5

5	Скласти комплекс розвитку фізичної якості (на вибір) для осіб даної вікової групи (на вибір) з врахуванням рівнів фізичної підготовленості та стану здоров'я.	1
6	Способи оцінювання фізичного стану дорослих.	1
	Разом	5

6. Індивідуальні завдання

1. Підготуватись до дискусії «Основи управління процесом фізичного виховання дорослих».
2. Підготуватись до дискусії «Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення».
3. Підготувати реферат відповідно змісту модуля (тематика додається).
4. Підготуватись до дискусії «Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих».
5. Підготувати повідомлення про реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів ФВ в роботі з дорослим населенням.
6. Підготуватись до дискусії «Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих».
7. Підготуватись до дискусії «Контроль у фізичному вихованні дорослого населення».
8. Підготуватись до дискусії «Професійно-прикладна фізична підготовка».
9. Підготувати реферат відповідно змісту модуля (тематика додається).
10. Підготуватись до участі в олімпіаді з ТіМФВ.
11. Підготувати доповідь «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у ФВ».
12. Підготуватись до підсумкової контрольної роботи за змістом модуля.

8. Тематика рефератів

1. Традиції української народної культури, як передумова формування національної системи ФВ.
2. Внесок українських педагогів другої половини ХІХ першої половини ХХ століття у розвиток теорії і практики ФВ.
3. Сучасний стан системи ФВ в Україні (правові, програмно-нормативні, теоретико-методичні, організаційні основи).
4. Шляхи реформування національної системи ФВ в Україні.
5. Аналіз історично сформованих соціальних систем фізичного виховання у різних регіонах світу (за вибором студента).
6. Аналіз сучасних педагогічних систем фізичного виховання (за вибором студента).

7. Методологічні основи теорії навчання рухових дій.
8. Теорія побудови і управління рухами Н.А.Берштейна.
9. Методи ідеомоторного тренування та сенсорного орієнтування, що використовується в процесі навчання рухових дій.
10. Роль термінової інформації в процесі навчання рухових дій.
11. Алгоритм розвитку простої та складної рухової реакції.
12. Особливості розвитку рухових якостей осіб зрілого віку.
13. Теоретико-методичні основи попереднього контролю з дорослими.
14. Теоретико-методичні основи оперативного контролю з дорослими.
15. Теоретико-методичні основи поточного контролю з дорослими.
16. Теоретико-методичні основи етапного контролю з дорослими.
17. Педагогічний контроль як чинник підвищення мотивації дорослого населення до занять фізичною культурою.
18. Застосування технічних засобів термінової інформації у педагогічному контролі.
19. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні з дорослими:
 - на прикладі фітнес-програм, що базуються на видах рухової активності аеробної спрямованості;
 - на прикладі фітнес-програм, що базуються на видах оздоровчої гімнастики;
 - на прикладі фітнес-програм, що базуються на видах рухової активності силової спрямованості;
 - на прикладі фітнес-програм, що базуються на сполученні видів оздоровчої гімнастики та занять силової спрямованості (за вибором студента).
24. Використання нетрадиційних систем оздоровлення і фізичного вдосконалення у ФВ з дорослими.

9. Методи навчання

Словесні, наочні

10. Методи контролю

Іспит

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для екзамену

Поточне тестування та самостійна робота		Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Модуль 1	Модуль 2	50	100
Т1	Т2		
20	30		

Т1, Т2 – теми змістових модулів.

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с. – ISBN 966-7133-97-4.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

13. Рекомендована література

Базова

7. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
8. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
9. Бузюн О.І., Завацький В.І, Завацька Л.А. Практикум з фізичної культури: Навч. посібник. – Луцьк: Настир'я, 1994. – С.34-56.
10. Вайнбаум Я.С. Гимнастика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитан. пед. ин-тов. – Москва: Просвещение, 1986. – 176 с.
11. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход : метод. пособ. / А. А. Вербицкий. – М. : Высш. шк., 1991. – 207 с.

12. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. Львів: Видавництво Національного університету "Львівська політехніка", 2001. – 148 с.
13. Демінський А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
14. Дінейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. В. Дінейка. – К.: Здоров'я, 1984. – 168 с.
15. Дінейка К.В. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1984. – 168 с.
16. Искусство быть здоровым / Авт. сост. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 375 с.
17. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
18. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.
19. Кузнєцова Т.Д., Левитський П.М., Язловецький В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
20. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
21. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
22. Лукьянова Е.А., Ермаев О.Ю., Сергиенко В.И. Тренируем дыхание. – Москва: Знание, 1987. – 96 с.
23. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
24. Матвеев Л. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов ин-тов и учащихся пед. училищ / Л. П. Матвеев, С. Д. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
25. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
26. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
27. Новосельский В.Ф. Физическое воспитание учащихся 9-10 классов // Под ред. Н.А.Козленко. – К.: Радянська школа, 1980. – 128 с.
28. Основы здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
29. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
30. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И.Фонарёва. – Ленинград: Медицина, 1983. – 360 с.
31. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебн. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. /Под ред. Т.Ю.Круцевич, К., Олимпийская литература, 2003. – с. 424.

32. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
33. Теория и методики физического воспитания: Учебн. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. Физ. культура / Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
34. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
35. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2 –е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
37. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів: практикум / Б. М. Шиян. – Л. : Світ, 1993. – 184 с.
38. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. – ISBN 966-7924-55-6.
39. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-609-005-8.
40. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМЮ, 1996. – 220 с.
41. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
42. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. – К.: Здоров'я, 1991. – 232 с.

Допоміжна

1. Підкасистый П. И. Лeko Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах //Молода спортивна наука України – Львів, 2004, Т3. – С.198-205.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: проект. – „Спортивна газета”, 4 грудня 2003.
3. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П. И. Підкасистый, Л. М. Фридман, М. Г. Гарунов. – М. : Пед. общество России, 1999. – 354 с.
4. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. -М: ФиС, 1970 - 284 с.
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва, ФиС, 1978.

6. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
7. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.

14. Інформаційні ресурси

1. Матеріали лекцій.
2. Бібліотека.
3. Мережа Інтернет .