

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

ПРОГРАМА

підготовки бакалаврів
(рівень вищої освіти)

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва напрямку)

спеціальність 017 фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту
(назва інституту, факультету, відділення)

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів II курсу спеціальності 017 фізична культура і спорт (освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»).

IV семестр (денна форма навчання)

Розробник: доцент, к.фіз.вих. Ріпак М.О.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури

Протокол від «__» серпня 202__ року № __

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури

(підпис)

(Боднар І.Р.)
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту.

Протокол від «__» _____ 20__ року № __

Голова _____
(підпис)

(_____)
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету післядипломної та заочної освіти.

Протокол від «__» _____ 20__ року № __

Голова _____
(підпис)

(_____)
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік
© _____, 20__ рік

©Ріпак М.О.
©Кафедра ТiМФК

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

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» є важливою у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія, фізіологія, біохімія, педагогіка, психологія, кінезіологія та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких 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

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 ТiМФВ 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 ТiМФВ.

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

2. Інформаційний обсяг 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 – надати студентам знання про теорію та методику фізичного виховання, як навчальну та наукову дисципліну та фізичне виховання, як соціальне явище та педагогічний процес. Сформувати 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. Система фізичного виховання.

Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання. Мета та завдання фізичного виховання. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

Тема 3. Принципи фізичного виховання.

Характеристика загальних принципів фізичного виховання. Характеристика педагогічних принципів фізичного виховання. Характеристика специфічних принципів фізичного виховання. Виховання особистісних якостей в процесі фізичного виховання.

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. Методи фізичного виховання.

Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні. Методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях.

Тема 7. Рухові дії, як предмет навчання.

Методологічні основи процесу навчання руховим діям. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Характеристика рухових умінь та навичок і закономірності їх формування.

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 – надати студентам знання 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 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. Чинники, що зумовлюють силові можливості людини. Основи методики розвитку силових якостей.

Тема 9. Швидкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку швидкості.

Загальна характеристика швидкості. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості. Основи методики розвитку швидкості.

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

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

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

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

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

Загальна характеристика спритності. Чинники, 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 та контроль у процесі занять фізичними вправами.

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

Тема 15. Управління процесом фізичного виховання.

Моделювання у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.

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. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
4. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
5. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
6. 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.
7. 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:

8. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.
9. 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>.
10. 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.
11. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
12. Теория и методики физического воспитания / под ред. Ашмарина Б. А. – Москва, 1990.

13. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

14. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. - Луцьк : Вежа, 2000. - 248 с.

15. 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.

16. 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.

4. 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. Вихідні поняття ТіМФВ («фізична культура», «фізичне виховання», «фізична рекреація», «система фізичного виховання», «спорт»), їх сучасне трактування.

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. Сучасний стан системи фізичного виховання в Україні (характеристика світоглядних, правових, програмно-нормативних, теоретико-методичних, організаційних основ).

13. Шляхи реформування національної системи фізичного виховання в Україні.
14. Основні історичні етапи розвитку і становлення ТіМФВ як наукової і навчальної дисципліни.
15. Джерела виникнення і розвитку ТіМФВ.
16. Принципи фізичного виховання: визначення поняття, групи принципів, їх значення у сфері фізичного виховання.
17. Характеристика загальних принципів фізичного виховання.
18. Характеристика дидактичних 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. Характеристика структури процесу навчання руховим діям.
48. Характеристика рухових дій як предмету навчання. Рухове вміння, рухова навичка.
49. Характеристика першого етапу навчання рухових дій.
50. Характеристика другого етапу навчання рухових дій.
51. Характеристика третього етапу навчання рухових дій.
52. Педагогічний контроль за засвоєнням техніки виконання рухових дій.
53. Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика.
54. Визначте поняття «сила» як фізична якість людини. Різновиди силових якостей. Режим роботи м'язів.
55. Чинники, що зумовлюють силові можливості людини. Як змінюються природні темпи розвитку силових якостей.
56. Класифікація засобів розвитку сили та їх характеристика.
57. Методика розвитку максимальної сили.
58. Методика розвитку швидкісної сили.
59. Методика розвитку вибухової сили.
60. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.
61. Чинники, що зумовлюють прояви швидкості. Природні темпи розвитку швидкості.
62. Характеристика засобів вдосконалення *швидкості*.
63. Методика розвитку *швидкості* простих реакцій.
64. Методика розвитку *швидкості* складних реакцій.
65. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.
66. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Як змінюються природні темпи розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості.
67. Методика розвитку загальної витривалості.
68. Методика розвитку швидкісної витривалості.
69. Методика розвитку силової витривалості.
70. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють прояви спритності.
71. Основи методики розвитку спритності. Контроль за розвитком спритності.
72. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють прояви гнучкості.
73. Класифікація засобів розвитку гнучкості.
74. Основи методики розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.
75. Загальна характеристика форм організації занять.
76. Урочні форми організації занять та їх характеристика.
77. Загальна характеристика занять позаурочного типу.
78. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
79. Класифікація занять позаурочного типу.
80. Поняття планування, його види та зміст.

81. Технологія планування та його функції.
82. Сутність поняття «управління» в ТiМФВ.
83. Необхідні умови управління ФВ.
84. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Значення та види контролю навчального процесу з фізичного виховання.
85. Особливості попереднього, оперативного, поточного та етапного контролю.
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.