

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет будівництва і архітектури



## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Методичні вказівки  
для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”  
освітнього рівня бакалавр

Київ 2022

УДК 796.01

В 65

Укладачі: О.А. Войтенко, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Є.О. Наумець, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

С.Ф. Гасанова, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Рецензент О.А. Озерова, канд. наук з ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, доктор псих. наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 3 від 26 вересня 2022 року.*

В авторській редакції.

«Теорія і методика фізичного виховання»: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Уклад.: О.А. Войтенко, Є.О. Наумець, С.Ф. Гасанова. Київ: КНУБА, Талком, 2022. – 49 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Надані теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, теми для самостійної роботи, вимоги до поточного, модульного і підсумкового контролю, спеціальна література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр денної та заочної форм навчання.

© КНУБА, Талком, 2022

## ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
Мета та завдання дисципліни.....	5
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	6
2. Програмні результати навчання та компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни .....	6
3. Програма навчальної дисципліни.....	9
3.1. Програма навчальної дисципліни /денна форма/.....	10
3.2. Програма навчальної дисципліни /заочна форма .....	29
4. Вимоги до самостійної роботи студентів .....	37
4.1. Індивідуальна робота .....	39
5. Контроль за якістю навчання .....	41
5.1. Поточний контроль .....	41
5.2. Модульний контроль .....	42
5.3. Підсумковий контроль.....	42
5.3.1. Перелік питань для підсумкового контролю.....	44
Література .....	47

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

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

Теорія і методика фізичного виховання як профілююча наукова та навчальна дисципліна має бути основою для опанування студентами предметів професійно-орієнтовного циклу і забезпечити наукову підготовку, необхідну для формування професійних умінь та навичок.

Головна мета теорії і методики фізичного виховання – надати студентам глибокі теоретичні основи фізичного виховання і спорту, а також навчити їх практично реалізувати основні положення у закладах загальної середньої освіти та спортивних організаціях з різним контингентом.

Теорія і методика фізичного виховання формує у студентів знання, які передбачають системність і структурування навчально-виховного процесу, що базуються на індивідуалізації і диференціації навчання, забезпечує стимулюючу і розвиваючу функції отриманих знань, їх самостійність і мобільність у процесі особистісно-орієнтовного навчання, дає змогу підготувати висококваліфікованого, конкурентоспроможного фахівця.

Позитивне значення знань з предмету полягає в тому, що вони передбачають комплексне вивчення матеріалу дисципліни «Теорії і методика фізичного виховання», оскільки всі форми навчального процесу – лекції, семінарські, поза-аудиторна самостійна робота студентів тісно і органічно поєднані.

Переваги вивчення предмету полягають в тому, що він:

- активізує хід навчального процесу;
- підвищує об'єктивність одержаної студентами оцінки;
- оцінює якість виконання індивідуальних завдань;
- створює умови для організації розвивальної, навчально-пізнавальної діяльності спрямованої на підготовку фахівця на рівні міжнародних стандартів.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є встановлення загальних закономірностей фізичного виховання як соціального явища.

## **МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Метою викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (ТМФВ) є формування у студентів знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності учителя з фізкультури, набуття навичок проведення урочних та позаурочних занять з дітьми шкільного віку, планування системної роботи з фізичного виховання в умовах Нової української школи, впровадження здорового способу життя і раціональної організації вільного часу школярів.

Одне з головних завдань дисципліни – навчити студентів інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, опанувати сучасні підходи та методики проведення уроків фізкультури, знаходити шляхи реалізації міжпредметних зв'язків цих знань у педагогічній діяльності. Зміст предмету передбачає створення теоретичної бази, яка є основою для використання засобів фізичного виховання на практиці з метою гармонійного розвитку людини, розвитку її рухових якостей, оздоровлення, компенсації дефіциту рухової активності, раціональної організації вільного часу.

### **1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» розрахована на студентів, які навчаються на 3 курсі за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” денної та заочної форм навчання.

Завдання навчальної дисципліни:

- формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання;
- отримати уявлення про фізичне виховання в системі освіти;
- визначити предмет і зміст теорії й методики фізичного виховання; наукові напрями якого обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі;
- сформулювати знання про розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ;
- оволодіти засобами і методами фізичного виховання;

- сформувані знання про теорію й методику розвитку рухових здібностей і загальні закономірності навчання рухових дій;
- оволодіти основами побудови й керування процесом фізичного виховання.

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 210 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (50 годин для денної форми та 20 для заочної); семінарських занять (40 годин для денної форми та 20 для заочної); самостійної роботи (120 годин для денної форми та 170 для заочної).

*Таблиця 1*

**Опис навчальної дисципліни**

Лекції, год.		Практичні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійна робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
денна	50	40	Контрольна робота 1, 2	120	Залік Екзамен
заочна	20	20	Контрольна робота 1, 2	170	Залік Екзамен
<b>Сума годин:</b>				210	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				7	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				90/40 (3/1.33)	

Виконання навчальної програми здійснюється протягом одного року навчання. Наприкінці осіннього семестру складається залік, в кінці року складається екзамен.

Для отримання заліку та здачі екзамену необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти необхідними вміннями і навичками, виконати письмову контрольну роботу, приймати участь в обговоренні заданих тем на семінарських заняттях, вміти працювати самостійно.

**2. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА  
КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ В  
РЕЗУЛЬТАТІ ЗАСВОЄННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у

сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов (табл. 2, 3).

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні отримати знання і вміння, необхідні для успішної практичної діяльності учителя з фізкультури, набути навички проведення урочних та позаурочних занять з дітьми шкільного віку, планувати системну роботу з фізичного виховання в умовах Нової української школи, впроваджувати здоровий спосіб життя і раціональну організацію вільного часу школярів.

Після вивчення дисципліни студент повинен **знати**:

- загальні теоретичні основи системи фізичного виховання;
- засоби й методи фізичного виховання;
- загальні й методичні принципи фізичного виховання;
- способи формування особистості в процесі фізичного виховання;
- основи навчання рухових дій дітей і підлітків;
- закономірності, засоби й методи розвитку рухових здібностей людини;
- форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні;
- особливості фізичного виховання різних груп населення;
- теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури.

**Вміти:**

- застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності;
- організовувати й проводити заняття з фізичного виховання;
- контролювати фізичний розвиток дітей і підлітків;
- складати документи планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання і спорту;
- удосконалити свою педагогічну майстерність;
- проводити наукову-дослідну роботу з проблем фізичного виховання і спорту.

Таблиця 2

**Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

<b>Код</b>	<b>Зміст компетентності</b>
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК04	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
ЗК09	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК04	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
СК06	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
СК09	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Таблиця 3

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

<b>Код</b>	<b>Програмні результати</b>
ПРН01	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН09	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та



	громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### 3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Теорія й методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання.

Теорія і методика фізичного виховання тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною й віковою психологією і вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на їхньому перетині. Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені одержують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у галузі загальної фізичної культури, проникати в сутність проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування й перспективи розвитку в суспільстві.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістових модулях вивчення дисципліни. Практичні (семінарські) заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

Основна дидактична *мета* семінарських занять – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, набуття умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

### **3.1 Програма навчальної дисципліни /денна форма/**

#### **Модуль 1**

## **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

### **Змістовий модуль 1. (30 год.)**

**Лекція 1.** «Теорія і методика фізичного виховання як навчальна і наукова дисципліна».

Визначити поняття ТМФВ. Назвати джерела виникнення ТМФВ, їх взаємозв'язок: практика суспільного життя; практика фізичного виховання; прогресивні ідеї; постанови, закон; результати досліджень. Проаналізувати етапи формування ТФВ: накопичення емпіричних знань, усвідомлення ефекту занять фізичними вправами; розробка перших методик, період рабовласницьких держав античних і середніх віків; накопичення теоретичних знань в період епохи Відродження і до кінця XIX ст.; визначення ТФВ як самостійної, наукової дисципліни з кінця XIX ст.

Визначити поняття “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізкультурне виховання”, “фізична підготовленість”, “фізична досконалість”, “спорт”, “фізична рекреація”, “фізична реабілітація”. Дати характеристику структури фізичної культури: склад (ФВ, фізична реабілітація, фізична рекреація, спорт); будова. Назвати та дати характеристику соціальних функцій фізичної культури: нормативна; комунікативна; естетична; біологічна; інформаційна.

Назвати основні показники рівня розвитку ФК у суспільстві: впровадження ФК у побут суспільства; рівень здоров'я і фізичної підготовленості членів суспільства; наявність та якість матеріально-технічне оснащення занять ФК; кваліфікація штатних працівників і суспільного активу, який здійснює керівництво фізкультурним рухом;

рівень впровадження ФК у заняттях кожного дня; спортивні досягнення членів суспільства.

**Лекція 2.** «Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання».

Визначити поняття “Система фізичного виховання”. Система фізичного виховання, її основи: світоглядні основи; теоретико-методичні основи; програмно-нормативні основи; організаційні основи. Мета і завдання фізичного виховання.

Напрямки системи фізичного виховання: загальне фізичне виховання; фізичне виховання з професійним спрямуванням; фізичне виховання зі спортивним спрямуванням; лікувально-реабілітаційний напрямок.

Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання: принцип оздоровчого спрямування; принцип всебічного розвитку особистості; принцип зв'язку з трудовою і обороною практикою.

**Лекція 3.** «Загально методичні принципи фізичного виховання. Ієрархія принципів в системі фізичного виховання».

Загально-методичні принципи навчання:

- принцип свідомості і активності;
- принцип наочності;
- принцип доступності і індивідуалізації;
- принцип систематичності;
- принцип міцності і прогресування.

**Лекція 4.** «Специфічні принципи фізичного виховання».

Специфічні принципи фізичного виховання:

- принцип неперервності процесу фізичного виховання;
- принцип системного чергування навантаження і відпочинку;
- принцип поступового нарощування розвиваючої-тренувальної дії;
- принцип адаптованого збалансування динаміки навантаження;
- принцип циклічної побудови занять;
- принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

**Лекція 5-6.** «Засоби фізичного виховання».

Провідні та другорядні засоби ФК. Поняття “фізична вправа”, зв'язок фізичної вправи з уявленнями про рух, рухову дію та діяльність. Чи

можливо одними й тими ж діями виконати різні дії та навпаки? Навести приклад. Чи існує взаємозв'язок між рухами та руховими діями?

За допомогою яких ознак можна відрізнити фізичні вправи від трудових дій. Визначити фактори, які впливають на виконання фізичних вправ. Дати визначення поняття “техніка” фізичних вправ. Назвати причини удосконалення та зміни техніки. Назвати основні показники техніки фізичних вправ. Охарактеризувати педагогічні критерії ефективності техніки фізичних вправ. Скласти класифікацію фізичних вправ. Дати характеристику оздоровчих сил природи, які реалізуються на практиці за двома напрямками.

Дати характеристику гігієнічних факторів, які реалізуються на практиці за напрямками. Комплексність засобів ФК.

**Лекція 7-8.** «Загальне поняття про методи фізичного виховання. Специфічні методи фізичного виховання».

Визначити поняття “Метод”, “Методичний прийом”, “Методика”. Назвати основну рису метода розучування по частинах (розчленування).

На якому етапі вивчення рухової дії використовується цей метод? Визначити недоліки, переваги методу розучування по частинах. Визначити основну рису метода розучування в цілому (взаємодія окремих фаз цілісної дії).

На якому етапі формування рухової дії використовується цей метод? Недоліки та переваги методу розучування в цілому. Назвати основну ознаку методів (ігровий, змагальний) частково регламентованої вправи (елемент суперництва).

На якому етапі формування рухової дії використовуються ці методи?

Визначити сутність ігрового методу (моделювання). Назвати основну умову визначення методу (наявність сюжету).

Охарактеризувати основні ознаки методу: суперництво; зміна умов виконання фізичних вправ; творча ініціатива; відсутність суворої регламентації; комплексний прояв рухових дій; використання предметів.

Які можливості надає ігровий метод, завдяки багатому змісту і характеристиці?: комплексне формування рухових умінь і навичок; досконалість координації, вміння швидко вирішувати завдання, які раптово виникли; засоби перевірки ефективності навчання; підвищення

рівня загальної фізичної підготовки (ЗФП); виховання особистості (активності, колективізму, наполегливості).

Визначити негативні характеристики ігрового методу (слабкий при формуванні нової, особливо складної рухової дії). Дати характеристику змагального методу, його сутність.

Визначити різницю між змагальним та ігровим методами (в ігровому є сюжет). Чи присутній змагальний момент в ігровому методі (так)? Коли зникає відмінність між ігровим та змагальним методами (коли змістом ігрового методу є будь-яка гра у загальноприйнятому значенні, наприклад: волейбол, баскетбол і з цієї гри проводиться змагання)?

Назвати ознаки змагального методу: завдання перемогти; максимальний прояв фізичних і психічних сил; обмеження можливостей у керуванні учнями, у регулюванні навантаження; самодіяльність.

Назвати можливості змагального методу: педагогічний ефект при наявності різнобічної підготовки; підвищення рівня фізичної підготовленості. Дати характеристику методів групи наочності.

Назвати види наочності: пряма (натуральна); непряма (спрямоване відчуття рухів, наприклад, за допомогою тренажерів). Модифікація навчальних карток, їх різновиди та зміст. Дати характеристику словесних методів навчання.

Визначити функції слова: повідомлення знань; активація і закріплення сприйняття; постановка завдань; формування ставлення до завдань та керування процесом їх виконання; аналіз і оцінка рухових дій; здійснення морального та естетичного діяння.

Проаналізувати взаємозв'язок методів навчання.

**Лекція 9-10.** «Рухові дії як предмет навчання».

Етапи структури процесу навчання рухових діям.

Чи може бути відсутній при навчанні руховим діям один із етапів (так)?: перший - коли вправа проста і її можна виконати відразу в грубих рисах, наприклад: удар по м'ячу; другий – коли немає необхідності доводити вправу до автоматизму, наприклад: складання тестів; третій – при масовому навчанні руховим діям у процесі початкової фізичної підготовки.

Дати назву першого етапу. Визначити завдання першого етапу навчання. Назвати напрямки створення уяви про рухову дію: усвідомлення; складання проекту рішення рухового завдання.

Що таке резервний проект (наприклад: вміння падати при невдалій спробі)? Реалізація проекту рішення рухової дії (спроба виконання рухову дію в цілому).

В якій послідовності відбувається ознайомлення з руховою дією (розповідь, показ, виконання вправи в цілому або по часткам). Дати назву другого етапу. Визначити завдання другого етапу, назвати характерну ознаку етапу (повторення) та стадії формування.

Назвати методи, які використовуються на другому етапі (усі групи). Що таке помилки? Які помилки є корисними (для послідовного пошуку нових варіантів виконання) та некорисними (не сприяють навчанню).

Назвати групи причин виникнення помилок: біомеханічного характеру; фізіологічного характеру; психолого-педагогічного характеру; помилки, що виникають через зовнішні умови середовища.

Назвати причини виникнення помилок, правила виправлення помилок, способи виправлення, класифікацію помилок. Що таке оцінка? Які види оцінки ви знаєте (бальна, словесна)?

Визначити функції оцінок: контролююча; навчальна; виховна.

Назвати вимоги, які ставляться до оцінок: систематичність; об'єктивність; всебічність; диференційованість. Які види обліку успішності ви знаєте?: попередній (бальна оцінка не виставляється), поточний, підсумковий.

Назвати критерії оцінок: порівняння виконаної техніки зі стандартною технікою; порівняння отриманого результату з нормативом (результативність); порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня. Дати назву третього етапу. Сформулювати завдання третього етапу.

Назвати стадії формування (утворення рухової навички, утворення рухового вміння вищого порядку), дати їх характеристику. Назвати види повторень (просте і варіативне) та способи повторень (розтягнуте, концентроване). Назвати методи навчання, які використовуються на третьому етапі.

## **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* «Теорія і методика фізичного виховання як навчальна і наукова дисципліна».

1. Визначити поняття ТМФВ.
2. Джерела виникнення ТМФВ, їх взаємозв'язок. Етапи формування ТМФВ.
3. Поняття “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізкультурне виховання”, “фізична підготовленість”, “фізична досконалість”, “спорт”, “фізична рекреація”, “фізична реабілітація”.
4. Структура фізичної культури.
5. Функції фізичної культури.
6. Показники рівня розвитку ФК у суспільстві.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* «Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання».

1. Поняття “Система фізичного виховання”
2. Історичний і класовий характер систем фізичного виховання.
3. Структура систем фізичного виховання.
4. Напрямки системи фізичного виховання.
5. Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання:

**Заняття 3-4.** *Тема для обговорення:* «Засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ».

1. Провідні та другорядні засоби ФК.
2. Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ.
3. Техніка фізичних вправ.
4. Показники техніки фізичних вправ.
5. Педагогічні критерії ефективності техніки фізичних вправ.
6. Класифікація фізичних вправ.
7. Оздоровчі сили природи.
8. Гігієнічні фактори.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* «Принципи фізичного виховання».

1. Ієрархія принципів в системі фізичного виховання.
2. Загально-методичні принципи навчання.
3. Специфічні принципи фізичного виховання.

## Модуль 2.

### МЕТОДИЧНІ ТА ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

#### Змістовий модуль 1. ( 20 год.)

##### Лекція 1. «Загально педагогічні методи фізичного виховання».

Основними засобами розвитку рухових якостей і навчання рухових дій є різноманітні фізичні вправи. Ефективність педагогічного процесу залежить від адекватності обраної фізичної вправи поставленій педагогічній задачі. Існують різні визначення поняття «метод»: це спосіб використання засобів фізичного виховання для вирішення певних рухових завдань

Класифікація методів фізичного виховання – це упорядкована їхня система за визначеною ознакою.

Теорія фізичного виховання на цей час має декілька класифікацій методів навчання, виховання, рухових здібностей та ін.

Одна з останніх тенденцій у класифікації методів – це відмова від надуманих побудов і перехід до простого перерахування методів.

Автор Б. М. Шиян (2001) у процесі фізичного виховання виділяє три групи методів: практичні методи, методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення в фізичному вихованні мають практичні методи, які Б. Шиян поділяє на методи навчання рухових дій (загалом, за частинами, підвідних вправ), удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий метод і змагальний), тренування (безперервний, повторний, комбінований).

##### Лекція 2. «Основи навчання фізичних вправ».

Процес навчання фізичним вправам можна умовно розділити на три етапи, які тісно пов'язані між собою:

1. Етап початкового розучування вправи.
2. Етап поглибленого розучування.
3. Етап закріплення та вдосконалення вправи

Перший етап полягає у вивченні основ техніки фізичної вправи. Стоять декілька завдань:

- створити попередню уяву про вправу;
- правильно й доступно поставити перед учнем рухове завдання;



– допомогти учневі створити програму дій, тобто полегшити пошук основного варіанту вирішення завдання;

– навчити виконувати частини (фази, елементи) техніки основної дії, котрі не були засвоєні раніше;

– сформулювати загальний ритм рухової дії;

– попередити або усунути непотрібні рухи і грубі викривлення (спотворення) техніки руху.

Основні завдання другого етапу передбачають:

– уточнення техніки виконання вправи згідно її просторових, часових і динамічних характеристик відповідно до індивідуальних особливостей учнів;

– удосконалення ритму дій – добитися вільного і суцільного виконання вправи;

– встановлення самоконтролю за руховими діями.

Третій етап передбачає вдосконалення рухових дій в умовах його практичного застосування. Тут вирішуються такі рухові завдання:

– закріпити навик володіння технікою вправи;

– розширити діапазон варіативності техніки вправи для доцільного виконання її в різних умовах і при максимальних проявах фізичних якостей;

– завершити індивідуалізацію техніки виконання вправи відповідно до ступеня розвитку індивідуальних здібностей.

**Лекція 3.** «Урок фізичної культури-основна форма фізичного виховання учнів».

Форми побудови занять з фізичної культури (урочна, позакласна, позашкільна).

Назвати характерні ознаки урочної форми:

- постійний склад учнів;
- відповідність навчального матеріалу програмі;
- провідна роль вчителя фізичної культури;
- сталий розклад занять;
- застосування різних методів навчання.

Назвати складові змісту уроку фізичної культури:

- наявність фізичних вправ; діяльність вчителя;

- діяльність учнів; психолого-фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ.

Назвати елементи 4-х та 3-х частинної структури уроку фізичної культури: ввідна; підготовча; основна; заключна.

Назвати види уроків фізичної культури: легкоатлетичні; гімнастичні; ігрові; уроки плавання; туристичні; комбіновані і т.і.

Які типи уроків ви знаєте?:

- ознайомлення (О) з новітнім матеріалом;
- розучування (Р) окремої фази або цілісної рухової дії;
- повторення (П) пройденого матеріалу;
- закріплення (З) пройденого матеріалу;
- удосконалення (У) цілісної рухової дії; контрольні (К).

Визначити класифікацію уроків фізичної культури: уроки загальної фізичної підготовки; уроки спортивного тренування; уроки професійної прикладної фізичної підготовки (ППФП); уроки лікувальної фізичної підготовки (ЛФК); методичні уроки. Поставити вимоги до сучасного уроку фізичної культури.

**Лекція 4.** «Управління діяльністю учнів на уроці фізичної культури».

Назвати методи організації учнів:

- фронтальний; груповий;
- індивідуальний;
- колової організації учнів.

Назвати способи виконання завдань:

- одночасний; по змінам;
- потоковий (колового тренування). Що включає підготовка вчителя фізичної культури до уроку (попередня та безпосередня)?

Назвати рівні педагогічних здібностей вчителя фізичної культури:

- конструктивні;
- організаційні;
- комунікативні;
- гностичні.

**Лекція 5.** «Позаурочні форми занять фізичними вправами».

Позаурочні (неурочні) заняття доповнюють урок як основну форму занять фізичними вправами.

Серед позаурочних форм розповсюдженні: ранкова гімнастика, гімнастика до занять в школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання і інші.

Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввільна гімнастика, фізкультхвилинка, паузи, прогулянки). Неурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання і доповнюють уроки. Але інколи вони набувають самостійне значення і повністю забезпечують фізкультурні потреби окремих контингентів населення.

Позаурочні форми занять є достатньо варіативним, а тому більш доступними для широких мас. Їх застосовують окремі особи у вигляді індивідуальних самостійних занять, а також групи різної чисельності.

Для позаурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність осіб, що займаються. Часто неурочні форми характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки і т. п.), але вимагають особистої ініціативи і самостійності.

Основна мета таких занять – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження і підвищення працездатності, вдосконалення в спортивних досягненнях.

### **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* «Методи фізичного виховання».

1. Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом».
2. Класифікація методів фізичного виховання.
3. Методи організації діяльності й способи виконання фізичних вправ на заняттях.
4. Методи суворо регламентованої вправи.
5. Ігровий і змагальний методи.
6. Комбіновані методи вправи.

**Заняття 2-3.** *Тема для обговорення:* Навантаження та відпочинок: закономірності їх використання у фізичному вихованні.

1. Поняття навантаження.
2. Критерії інтенсивності зовнішнього боку навантаження.
3. Критерії інтенсивності внутрішнього боку навантаження.
4. Поняття відпочинок.

5. Активний відпочинок.
6. Пасивний відпочинок.
7. Комбінований відпочинок.

**Заняття 4-5.** *Тема для обговорення:* Структура процесу навчання руховим діям. Етапи навчання.

1. Рухові уміння і навички як предмет навчання у фізичному вихованні.
2. Основи формування рухової навички.
3. Характеристика першого етапу навчання рухової дії.
4. Завдання другого етапу. Визначити характерні ознаки етапу. Помилки. Оцінка. Критерії оцінювання.
5. Завдання третього етапу. Стадії формування рухового уміння вищого порядку. Види та способи повторень.

## **Змістовий модуль 2. (24 год)**

**Лекція 1.** «Загальне поняття про фізичні якості».

Дати визначення поняття “Фізичні якості”, “Фізичні здібності”.

Назвати компоненти, з яких складаються фізичні якості: загальні (виділяють за ознаками механічної роботи); спеціальні (обумовлені проявом особливостей людини).

Назвати шляхи реєстрації фізичних якостей. Дати характеристику закономірностей розвитку фізичних здібностей: гетерохронність; фазність; етапність; перенесення.

Назвати принципи розвитку фізичних якостей, дати їх характеристику:

- відповідність педагогічного впливу віковим особливостям;
- розвиваючого ефекту;
- спорідненої дії;
- варіативність рішення рухових завдань.

**Лекція 2.** «Сила і основи методики її виховання».

Сила. Які існують режими м'язових напружень?:

- ізометричний (статичний);
- пліометричний (динамічний);
- міометричний (переборювальний).

Яким чином розподіляються силові здібності людини, в залежності від її м'язових напружень?: власне-силові; швидкісно-силові; силова витривалість (статична, динамічна).

Назвати способи оцінювання сили: апаратурний; контрольні тести.

Назвати фактори, які впливають на виконання вправ силового характеру:

- власне-силові;
- центрально-нервові;
- психолого-педагогічні;
- генетичні.

Назвати завдання розвитку силових здібностей у дітей шкільного віку.

На які групи поділяються силові вправи? Яке значення має дихання під час виконання вправ з обтяженнями? власне-силові; із зовнішнім опором; вправи у самоопорі.

Назвати методи розвитку якості сили: максимальних зусиль; на граничних зусиль (повторний); колового тренування. Назвати особливості розвитку силових здібностей у школярів. Визначити сенситивні періоди. Назвати одиниці вимірювання якості сили.

**Лекція 3.** «Швидкісні здібності і основи методики її виховання».

Дати визначення поняття “Швидкість”, “Рухливість”. Назвати форми прояву швидкості, дати їх характеристику:

- швидкість латентного часу рухової реакції;
- швидкість поодинокого руху;
- частота рухів.

Дати характеристику рухової реакції. Назвати види:

- прості;
- складні (реакція вибору; реакція на об'єкт, який рухається).

Дати характеристику другої форми прояву швидкості.

Дати характеристику третьої форми прояву швидкості. Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку здібностей до швидкості у школярів.

Назвати засоби розвитку швидкості, дати їх характеристику: вправи комплексної дії; вправи цілеспрямованого розвитку форм прояву швидкості.

Назвати методи виховання швидкості:

- повторний;

- повторно-прогресуючий;
- перемінний; “гандикап”;
- методика аналітичного підходу;
- сенсомоторна методика;
- ігровий;
- змагальний.

Назвати одиницю вимірювання швидкості (сек.).

**Лекція 4.** «Витривалість і основи методики її виховання».

Поняття “Витривалість”. Дати визначення поняття “Стомлення”.

Назвати клінічні прояви стомлення та характерні його ознаки.

Назвати типи стомлення: розумове; сенсорне; емоційне; фізичне.

Назвати фази стомлення: початкового стомлення; компенсованого стомлення; декомпенсованого стомлення.

Дати класифікацію фізичного стомлення:

- від кількості м'язових груп, які приймають участь у роботі (локальне, регіональне, глобальне);
- від інтенсивності виконання.

Назвати види витривалості: загальна; спеціальна (силова, швидкісна, швидкісно-силова).

Назвати компоненти, які характеризують навантаження при розвитку витривалості:

- абсолютна інтенсивність;
- тривалість вправи; тривалість інтервалів відпочинку;
- характер відпочинку /активний, пасивний/;
- кількість повторень в одному підході;
- ЧСС під час роботи;
- ЧСС відновлена (перед наступною роботою).

Дати характеристику компонентів витривалості відносно різних видів та зон потужності: максимальної; субмаксимальної; великої; помірної.

Назвати методи розвитку витривалості, дати їх характеристику:

- рівномірний;
- повторний;
- перемінний (“фартлек”);
- “гандикап” (“персуїт” – від англ. pursuit [pe'sju:t] переслідування, погоня або “біг з форою”);

- ігровий;
- змагальний.

Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку витривалості у школярів. Назвати одиниці вимірювання витривалості

**Лекція 5.** «Гнучкість і основи методики її виховання».

Дати визначення поняття “Гнучкість”, “Рухомість”.

Назвати види гнучкості, дати їх характеристику: активна; пасивна, статична; динамічна, загальна, спеціальна.

Назвати фактори, які впливають на розвиток гнучкості (зовнішні, внутрішні). Визначити засоби за допомогою яких можна розвивати гнучкість.

Назвати методичні умови виконання вправ на гнучкість. Які методи розвитку гнучкості ви знаєте? Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку гнучкості у школярів.

Назвати одиниці вимірювання гнучкості (лінійні сантиметри та кутові градуси).

**Лекція 6.** Координаційні здібності і основи методики її виховання.

1. Дати визначення поняття “спритність”. Назвати мірила спритності.
2. Що таке стереотипні та нестереотипні рухи?
3. Який показник спритності у стереотипних рухах (час, затрачений на виконання рухів).
4. Який показник спритності у нестереотипних рухах (час, якого достатньо для доцільного перетворення рухів).
5. Назвати засоби за допомогою яких розвивається якість “спритність”.
6. Назвати методи розвитку координаційних здібностей (КЗ). Визначити критерії оцінки КЗ школярів (тести).
7. Назвати тести та нормативи розвитку рівня КЗ школярів. Які вікові особливості розвитку спритності (сенситивні періоди)?
8. Скласти комплекси фізичних вправ для розвитку фізичної якості “спритність”.

**Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* «Загальна характеристика та методи навчання фізичних якостей».

1. Дати визначення поняття “Фізичні якості”, “Фізичні здібності”.

2. Назвати компоненти, з яких складаються фізичні якості.
3. Назвати шляхи реєстрації фізичних якостей.
4. Дати характеристику закономірностей розвитку фізичних здібностей.
5. Назвати принципи розвитку фізичних якостей, дати їх характеристику.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* «Характеристика силових здібностей та методика їх розвитку».

1. Поняття “розвиток сили”, “виховання сили”.
2. Компоненти, з яких складаються фізичні якості.
3. Закономірності розвитку фізичних здібностей.
4. Принципи розвитку фізичних якостей.
5. Поняття “сила”. Назвати види силових здібностей.
6. Режими м`язових напружень?
7. Методика розвитку силових здібностей у школярів.

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* «Характеристика швидкісних здібностей та методика розвитку».

1. Дати визначення поняття “швидкість”. Назвати компоненти прояву здібностей до швидкості.
2. Прослідкувати зв`язок між компонентами.
3. Назвати форми прояву швидкості рухової реакції.
4. Назвати види рухової реакції.
5. Визначити методи розвитку швидкості рухової реакції
6. Дати характеристику другого компоненту.
7. Дати характеристику третього компоненту.
8. Які вікові особливості розвитку швидкості у дітей шкільного віку?
9. За допомогою яких тестів можна визначити здібність до швидкості?

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* «Характеристика витривалості та методика розвитку».

1. Дати визначення поняття “витривалість”. Назвати зовнішні та внутрішні ознаки роботи на витривалість.
2. Дати визначення поняття “стомлення”. Назвати фази стомлення.
3. Назвати типи стомлення.
4. Дати класифікацію фізичного стомлення.
5. Дати характеристику зон потужності відносно до витривалості.
6. Назвати види витривалості.



7. Назвати компоненти, які характеризують навантаження при розвитку витривалості.
8. Назвати методи розвитку витривалості.
9. Визначити тести за допомогою яких можна виміряти витривалість. Назвати одиниці вимірювання, сенситивні періоди розвитку.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* «Поняття спритності та методика її розвитку».

1. Дати визначення поняття “Спритність”. Назвати мірила спритності.
2. Назвати фактори, які впливають на виконання вправ на координацію рухів.
3. Назвати специфічні координаційні здібності, дати їх характеристику.
4. Назвати засоби розвитку спритності, дати їх характеристику.
5. Назвати методи розвитку координаційних здібностей (КЗ).
6. Визначити методи і критерії оцінки КЗ у школярів, дати їх характеристику.
7. Віко-статеві особливості розвитку спритності у дітей шкільного віку.

**Заняття 6.** *Тема для обговорення:* «Гнучкість як фізична якість людини, методика її розвитку і підтримки».

1. Дати визначення поняття “гнучкість”. Назвати види гнучкості.
2. Визначити поняття “гнучкість”, “рухомість”.
3. Назвати фактори, які впливають на розвиток гнучкості.
4. Назвати одиниці вимірювання гнучкості.
5. Назвати тести та нормативи гнучкості.
6. Визначити засоби за допомогою яких можна розвивати гнучкість.
7. Назвати методичні умови виконання вправ на гнучкість.
8. Які методи розвитку гнучкості ви знаєте?
9. Які особливості розвитку гнучкості на уроках ФК у школі?
10. Скласти комплекси вправ за допомогою яких можна розвивати гнучкість у дітей шкільного віку.

### **Змістовий модуль 3. (16 год)**

**Лекція 1.** «Основи викладання предмета «Фізична культура» в школі».

Значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку:

- оздоровчі завдання; освітні завдання;

- виховні завдання.

Назвати вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей:

- вікова періодизація дітей шкільного віку;
- особливості розвитку рухів у дітей шкільного віку.

Назвати і охарактеризувати засоби фізичного виховання дітей шкільного віку:

- фізичні вправи;
- оздоровчі сили природи;
- гігієнічні фактори.

Назвати форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку:

- ранкова гімнастика;
- фізкультурні заняття урочного типу;
- рухливі ігри з різноманітним руховим змістом;
- фізкультурні паузи; фізкультурні хвилинки;
- фізкультурні свята; самостійні заняття фізичними вправами.

Визначити методичні особливості фізичного виховання дітей шкільного віку.

**Лекція 2.** «Особливості навчання фізичних вправ в учнів».

1. Вчитель ставить перед учнем завдання, пояснює техніку, спеціальні вимоги та характер виконання (інформація).

2. Завдання практично виконується (операція).

3. В ході та після виконання вправа оцінюється, виявляються помилки (контроль).

4. За результатами контролю виносяться рішення про характер наступного завдання, визначаються засоби виправлення помилок (корекція).

При вивченні кожного навчального завдання враховуються індивідуальні особливості учнів та їх готовність до навчання, здійснюється контроль за виконанням завдань, визначається порядок переходу від одного до другого.

**Лекція 3.** «Основи диференційованого фізичного виховання».

Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання.

Поняття про диференціацію та диференційований підхід у фізичному вихованні. Чинники, що впливають на диференційований підхід у

фізичному вихованні. Диференціація та індивідуалізація у фізичному вихованні.

Підходи до диференційованого фізичного виховання. Критерії диференціації

**Лекція 4.** «Методика диференційованого фізичного виховання учнів молодших, середніх та старших класів».

Визначити соціально-педагогічне значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.

Визначити вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

Назвати методи визначення фізичного розвитку та стандартні тести фізичної підготовленості дітей.

Дати характеристику засобів фізичного виховання дітей шкільного віку.

Характеристика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Характеристика фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

Характеристика фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.

Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям. Форми організації фізичного виховання школярів.

Урок – як основна форма організації занять фізичними вправами і його будова. Професійно-педагогічна діяльність вчителя фізичної культури.

#### **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* «Урок – основна форма занять у фізичному вихованні».

1. Класифікація уроків фізичної культури в школі і їх структура.
2. Особливості визначення завдань уроку фізичної культури.
3. Етапи підготовки вчителя до уроку фізичної культури.
4. Особливості проведення підготовчої, основної і заключної частин уроку.
5. Дозування навантаження на уроці фізичної культури.
6. Оцінка діяльності учнів на уроці.
7. Планування роботи з фізичного виховання школярів.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* «Методика планування навчальної роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі. Підготовка педагога до уроку».

1. Визначити поняття “Планування фізичного виховання”. Назвати види планування за терміном, дати їх характеристику.
2. Назвати вимоги до планування у фізичному вихованні.
2. Визначити методичну послідовність планування.
3. Дати характеристику основних документів планування у фізичному вихованні.
4. Поняття спроектований і реальний зміст уроку
5. Конкретизація завдань уроку.
6. Добір засобів для вирішення відповідних завдань.
7. Організаційно-методичне забезпечення.
8. Рухова підготовка до уроку, пов'язана з необхідністю підтримувати певну форму (вміти показати вправу).
9. Теоретична і мовна підготовка.
10. Матеріальне забезпечення уроку (інвентар і місце для занять).

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* «Контроль та самоконтроль на заняттях».

1. Поняття про самоконтроль.
2. Основні завдання самоконтролю.
3. Основні показники контролю ( самопочуття, сон, апетит, ЧСС, дихання).
4. Маса тіла.
5. Фізичний розвиток.
6. Спостереження за обсягом та екскурсією грудної клітини.
7. Спостереження за фізичною підготовкою.

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* «Основи методики фізичного виховання учнів молодших, середніх та старших класів».

1. Визначити соціально-педагогічне значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.
2. Визначити вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Назвати методи визначення фізичного розвитку та стандартні тести фізичної підготовленості дітей.
3. Дати характеристику засобів фізичного виховання дітей шкільного віку.
4. Характеристика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

5. Характеристика фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.
6. Характеристика фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.
7. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям.
8. Форми організації фізичного виховання школярів.

## **3.2 Програма навчальної дисципліни /заочна форма/ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

### **Змістовий модуль 1. (20 год.)**

**Лекція 1.** «Теорія і методика фізичного виховання як навчальна і наукова дисципліна. Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання».

Визначити поняття ТМФВ. Джерела виникнення ТМФВ, їх взаємозв'язок. Етапи формування ТМФВ. Поняття “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізкультурне виховання”, “фізична підготовленість”, “фізична досконалість”, “спорт”, “фізична рекреація”, “фізична реабілітація”. . Структура фізичної культури. Функції фізичної культури. Показники рівня розвитку ФК у суспільстві.

Поняття “Система фізичного виховання”. Історичний і класовий характер систем фізичного виховання. Структура систем фізичного виховання. Напрямки системи фізичного виховання.

**Лекція 2.** «Загально методичні та специфічні принципи фізичного виховання. Засоби фізичного виховання».

Ієрархія принципів в системі фізичного виховання. Загально-методичні принципи навчання.

Специфічні принципи фізичного виховання, провідні та другорядні засоби ФК. Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ. Техніка фізичних вправ. Показники техніки фізичних вправ. Педагогічні критерії ефективності техніки фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ.

Оздоровчі сили природи. Гігієнічні фактори.

**Лекція 3.** «Загальне поняття про методи фізичного виховання. Специфічні та загально педагогічні методи фізичного виховання».

Поняття “метод”, “методичний прийом”, “методика”. Вимоги до методів навчання. Методи словесної групи навчання. Визначити функції слова.

Методи групи наочності. Назвати види наочності. Практична група методів навчання.

**Лекція 4.** «Основи навчання фізичних вправ. Рухові дії як предмет навчання».

Рухові уміння і навички як предмет навчання у фізичному вихованні.

Основи формування рухової навички. Характеристика першого етапу навчання рухової дії. Завдання другого етапу. Визначити характерні ознаки етапу. Помилки. Оцінка. Критерії оцінювання. Завдання третього етапу.

Стадії формування рухового уміння вищого порядку. Види та способи повторень.

**Лекція 5.** «Урок фізичної культури-основна форма фізичного виховання учнів. Управління діяльністю учнів на уроці фізичної культури. Позаурочні форми занять фізичними вправами».

Форми занять (урочна, позаурочна). Характерні ознаки урочної форми.

Зміст уроку фізичної культури. Структура уроку фізичної культури.

Назвати види уроків. Типи уроків ФК. Класифікація уроків фізичної культури. Вимоги до уроку. Методи організації учнів.

Способи виконання завдань. План-конспект уроку фізичної культури.

Методи організації учнів: фронтальний; груповий; індивідуальний; колової організації учнів.

Серед позаурочних форм розповсюдженні: ранкова гімнастика, гімнастика до занять в школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання і інші.

Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввільна гімнастика, фізкультхвилинка, паузи, прогулянки). Неурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного

#### **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* «Теорія і методика фізичного виховання як навчальна і наукова дисципліна. Фізичне виховання як соціальне явище. Засоби фізичного виховання».

Поняття, джерела, етапи ТМФВ.

Поняття “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізкультурне виховання”, “фізична підготовленість”, “фізична досконалість”, “спорт”, “фізична рекреація”, “фізична реабілітація”.

Провідні та другорядні засоби ФК.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* «Принципи та методи фізичного виховання. Навантаження та відпочинок: закономірності їх використання у фізичному вихованні».

Загально-методичні принципи навчання - свідомості і активності, наочності, доступності і індивідуалізації, систематичності, міцності і прогресування.

Специфічні принципи фізичного виховання – неперервності, системного чергування навантаження і відпочинку, поступового нарощування розвиваючої-тренувальної дії, адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямків фізичного виховання

Поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». Класифікація методів фізичного виховання - суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний, комбінований.

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* «Загальна характеристика та методи навчання руховим діям. Структура процесу навчання руховим діям. Етапи навчання».

Рухові уміння і навички як предмет навчання у фізичному вихованні.

Основи формування рухової навички.

Етап початкового розучування вправи. Етап поглибленого розучування.

Етап закріплення та вдосконалення вправи.

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* «Урок – основна форма занять у фізичному вихованні. Контроль та самоконтроль на заняттях».

Класифікація уроків фізичної культури в школі і їх структура.

Особливості визначення завдань уроку фізичної культури. Етапи підготовки вчителя до уроку фізичної культури.

Особливості проведення підготовчої, основної і заключної частин уроку, дозування навантаження на уроці фізичної культури. Основні показники контролю та самоконтролю.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* «Методика планування навчальної роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі. Підготовка педагога до уроку».

Визначити поняття “Планування фізичного виховання”. Назвати види планування за терміном, дати їх характеристики. Назвати вимоги до планування у фізичному вихованні.

Визначити методичну послідовність планування. Дати характеристику основних документів планування у фізичному вихованні. Поняття спроектований і реальний зміст уроку

Конкретизація завдань уроку. Добір засобів для вирішення відповідних завдань. Організаційно-методичне забезпечення. Рухова підготовка до уроку, пов'язана з необхідністю підтримувати певну форму (вміти показати вправу).

Теоретична і мовна підготовка. Матеріальне забезпечення уроку (інвентар і місце для занять).

## **МОДУЛЬ 2.**

### **МЕТОДИЧНІ ТА ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

#### **Змістовий модуль 1. (20 год)**

**Лекція 1.** «Загальне поняття про фізичні якості. Сила і основи методики її виховання».

Дати визначення поняття “Фізичні якості”, “Фізичні здібності”. Назвати компоненти, з яких складаються фізичні якості:

- загальні;
- спеціальні.

Назвати шляхи реєстрації фізичних якостей. Дати характеристику закономірностей розвитку фізичних здібностей:

- гетерохронність;
- фазність;
- етапність;
- перенесення.

Назвати принципи розвитку фізичних якостей, дати їх характеристику:



- відповідність педагогічного впливу віковим особливостям;
- розвиваючого ефекту;
- спорідненої дії;
- варіативність рішення рухових завдань.

Сила. Які існують режими м'язових напружень?:

- ізометричний (статичний);
- пліометричний (динамічний);
- міометричний (переборювальний).

Яким чином розподіляються силові здібності людини, в залежності від її м'язових напружень - власне-силові, швидко-силові, силова витривалість (статична, динамічна). Назвати методи розвитку якості сили - максимальних зусиль, на граничних зусиль (повторний), колового тренування.

Назвати особливості розвитку силових здібностей у школярів. Визначити сенситивні періоди. Назвати одиниці вимірювання якості сили.

**Лекція 2.** «Швидкісні здібності та витривалість і основи методики їх виховання».

Дати визначення поняття “швидкість”, “рухливість”. Назвати форми прояву швидкості, дати їх характеристику - швидкість латентного часу рухової реакції, швидкість поодинокого руху, частота рухів.

Назвати засоби розвитку швидкості, дати їх характеристику:

- вправи комплексної дії;
- вправи цілеспрямованого розвитку форм прояву швидкості.

Назвати методи виховання швидкості як повторний, повторно-прогресуючий, перемінний, “гандикап”, методика аналітичного підходу, сенсомоторна методика, ігровий, змагальний.

Поняття “витривалість”. Дати визначення поняття “стомлення”.

Назвати клінічні прояви стомлення та характерні його ознаки.

Назвати типи стомлення – розумове, сенсорне, емоційне, фізичне.

Назвати фази стомлення: початкового стомлення, компенсованого стомлення, декомпенсованого стомлення. Дати класифікацію фізичного стомлення: від кількості м'язових груп, які приймають участь у роботі (локальне, регіональне, глобальне), від інтенсивності виконання.

Назвати види витривалості: загальна, спеціальна (силова, швидко-силова, швидко-силова).

**Лекція 3.** «Гнучкість та координаційні здібності і основи методики їх виховання».

Поняття “гнучкість”, “рухомість”. Назвати види гнучкості, дати їх характеристику: активна, пасивна, статична, динамічна, загальна, спеціальна.

Назвати фактори, які впливають на розвиток гнучкості (зовнішні, внутрішні). Визначити засоби за допомогою яких можна розвивати гнучкість.

Назвати методичні умови виконання вправ на гнучкість. Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку гнучкості у школярів. Назвати одиниці вимірювання гнучкості (лінійні сантиметри та кутові градуси).

Поняття “спритність”. Назвати мірила спритності. Що таке стереотипні та нестереотипні рухи? Який показник спритності у стереотипних рухах (час, затрачений на виконання рухів). Який показник спритності у нестереотипних рухах (час, якого достатньо для доцільного перетворення рухів).

Назвати засоби за допомогою яких розвивається якість “спритність”.

Назвати методи розвитку координаційних здібностей (КЗ). Визначити критерії оцінки КЗ школярів (тести).

Назвати тести та нормативи розвитку рівня КЗ школярів. Які вікові особливості розвитку спритності (сенситивні періоди)?

**Лекція 4.** «Особливості навчання фізичним вправам учнів. Основи диференційованого фізичного виховання».

Рухові уміння і навички як предмет навчання у фізичному вихованні.

Основи формування рухової навички.

Етап початкового розучування вправи. Етап поглибленого розучування.

Етап закріплення та вдосконалення вправи

Визначити вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Назвати методи визначення фізичного розвитку та стандартні тести фізичної підготовленості дітей. Дати характеристику засобів фізичного виховання дітей шкільного віку. Характеристика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Характеристика фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Характеристика фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.

Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям. Форми організації фізичного виховання школярів.

**Лекція 5.** «Основи викладання предмета «Фізична культура в школі».

Формування особистості в процесі фізичного виховання».

Метою навчання фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетенцій, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких завдань:

- виховання в школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- формування в учнів здатності володіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;

- розвиток у школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних та негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку;

- використовувати різні способи пошуку корисної інформації у довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікативних технологій і критичного мислення;

- формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід з фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення;

- розвиток в школярів здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінки свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та безпечної поведінки в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- розвиток в учнів здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний

апарат з фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– виховання в школярів емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватися правилами безпечної і чесної гри, уміння боротися, вигравати і програвати; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на олімпійських іграх та в інших спортивних змаганнях.

### **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* «Характеристика силових та швидкісних здібностей, методика їх розвитку».

1. Поняття “ сили”, “швидкості”.
2. Компоненти, з яких складаються фізичні якості.
3. Закономірності розвитку фізичних здібностей.
4. Принципи розвитку фізичних якостей.
5. Методика розвитку силових та швидкісних здібностей у школярів.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* «Характеристика витривалості та спритності, методика розвитку».

1. Дати визначення поняття “витривалість”. Назвати зовнішні та внутрішні ознаки роботи на витривалість.
2. Дати визначення поняття “стомлення”. Назвати фази стомлення.
3. Назвати типи стомлення.
4. Дати класифікацію фізичного стомлення.
5. Назвати види витривалості.
6. Назвати компоненти, які характеризують навантаження при розвитку витривалості.
7. Назвати методи розвитку витривалості.
8. Дати визначення поняття “спритність”. Назвати мірила спритності.
9. Назвати фактори, які впливають на виконання вправ на координацію рухів.
10. Назвати засоби розвитку спритності, дати їх характеристику.

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* «Гнучкість та координація, як фізична якість людини, методика їх розвитку і підтримки».

1. Дати визначення поняття “гнучкість”. Назвати види гнучкості.

2. Визначити поняття “гнучкість”, “рухомість”.
3. Назвати фактори, які впливають на розвиток гнучкості.
4. Визначити засоби за допомогою яких можна розвивати гнучкість.
5. Назвати методичні умови виконання вправ на гнучкість.
6. Які методи розвитку гнучкості ви знаєте?
7. Назвати поняття координаційні здібності.
8. Визначити методи і критерії оцінки координаційних здібностей у школярів, дати їх характеристику.

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* «Основи методики фізичного виховання дітей шкільного віку та у спеціальних медичних групах».

1. Забезпечення оптимального для кожного віку і статі гармонійного розвитку фізичних якостей.
2. Забезпечення виконання освітніх, оздоровчих та виховних завдань уроку.
3. Основні методики в роботі зі спеціальною медичною групою - метод суворо регламентованої вправи, ігровий та змагальний.
4. Урок складається в переважній більшості з вправ на раціональне дихання, формування правильної постави і її корекцію, індивідуальний підхід.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* «Фактори направленої формування особистості та самовиховання. Анкетування та опитування як способи отримання інформації».

1. Основні етапи у вихованні особистості. (алгоритмічний, напівалгоритмічний, творчий)
2. Методи виховання.
3. Методи інтелектуального виховання.
4. Методи естетичного виховання.
5. Скласти анкети.
6. Зібрати інформацію на задану тему.

## **4. ВИМОГИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного, підсумкового та семестрового контролю, аналізує результати самостійної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 6);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 10-20 годин.

*Таблиця 4.*

#### **Перелік тем для самостійної роботи студентів**

№	Назва теми
1.	Значення «Теорії та методики фізичного виховання» для студентів фізкультурних навчальних закладів.
2.	Оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
3.	Класифікація фізичних вправ.
4.	Характеристики техніки фізичних вправ.
5.	Методи, спрямовані на отримання спеціальних знань.
6.	Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками.
7.	Особливості навчання у фізичному вихованні.
8.	Готовність учня до засвоєння фізичних вправ.
9.	Управління діяльністю учнів на уроках ФК.
10.	Поурочні форми організації занять.
11.	Щільність уроку фізичної культури.
12.	Графік зайнятості та показників ЧСС на уроках фізичної культури.
13.	Дозування навантажень на уроках ФК у школярів 5-11 класів
14.	Планування й облік роботи з фізичного виховання в школі. Зміст теми. Об'єктивні основи планування. Робочий план на семестр. План конспект уроку. Характеристика обліку роботи з фізичного виховання.

15.	Урок фізичної культури в малокомплектній школі.
16.	Принципи розвитку фізичних якостей.
17.	Розвиток фізичних якостей як єдиний процес.
18.	Послідовність дій вчителя при розвитку фізичних якостей.
19.	Особливості навчання фізичних вправ в учнів
20.	Диференційована фізична підготовка учнів різних класів.
21.	Сприятливі періоди розвитку основних фізичних якостей у дітей шкільного віку.
22.	Орієнтири щодо складання програм для уроків та позаурочних занять.
23.	Планування масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.
24.	Тематичне планування.
25.	Профілактика травматизму на заняттях фізичними вправами.
26.	Правила безпечної поведінки на уроках фізичної культури.
<b>Всього годин (денна/заочна): 120/170 год.</b>	

#### **4.1 Індивідуальне завдання**

(в межах самостійної роботи студентів)

**Індивідуальне завдання** підлягає захисту здобувачем на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, здобувачі можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегль Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проекту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у цій робочій програмі, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь Здобувача у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції

тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від Здобувача доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Таблиця 5

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )



## 5. КОНТРОЛЬ ЗА ЯКІСТЮ НАВЧАННЯ

### 5.1 Поточний контроль

Здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опанування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність.

2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність.

3. Ступінь сформованості вміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань.

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються.

5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези.

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

*Тестове опитування* може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи.

Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

## **5.2 Модульний контроль**

Представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи*, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

### **Орієнтовна тематика/зміст контрольної роботи**

**Контрольна робота.** Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до модулів (модуль 1, 2).

## **5.3 Підсумковий (семестровий) контроль**

Здійснюється під час проведення залікової/екзаменаційної сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Методи оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях 7-11:

Таблиця 6.

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – залік /денна/.**

Поточне оцінювання		Модульний контроль	Сума балів
М1.			
ЗМ1		Контрольна робота	100
70		30	

Таблиця 7.

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – залік /заочна/.**

Поточне оцінювання		Модульний контроль	Сума балів
М1.			
ЗМ1		Контрольна робота	100
70		30	

Таблиця 8.

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – екзамен /денна/.**

Поточне оцінювання			Модульний контроль	Сума балів
М2.				
ЗМ1	ЗМ2	ЗМ3	Контрольна робота	100
20	30	20	30	

Таблиця 9.

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – екзамен /заочна/.**

Поточне оцінювання		Модульний контроль	Сума балів
М1.			
ЗМ1		Контрольна робота	100
70		30	

Таблиця 10.

**Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, 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

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

*Таблиця 11.*

**Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу**

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

**5.3.1 Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):**

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна та її місце в системі наукових знань. Структура навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Методи дослідження в ТіМФВ.

2. Визначення поняття «Фізична культура». Діяльнісні, результативні та матеріально ціннісні аспекти фізичної культури.
3. Характеристика поняття «Фізичне виховання». Мета і завдання фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання. Роль і значення фізичного виховання в сучасному суспільстві.
4. Характеристика поняття «Фізичний розвиток». Фактори, що обумовлюють параметри фізичного розвитку людини.
5. Визначення поняття «Здоров'я» і «Здоровий спосіб життя». Чинники, що впливають на стан здоров'я людини.
6. Характеристика понять «фізична підготовка», «фізична підготовленість» та «фізична працездатність».
7. Спорт в системі соціальних явищ, визначення понять «масовий спорт» та «спорт вищих досягнень».
8. Визначення поняття «система фізичного виховання». Основні напрямки системи фізичного виховання.
9. Характеристика ідеологічних та науково-методичних основ системи фізичного виховання.
10. Характеристика програмно-нормативних та організаційних основ системи фізичного виховання.
11. Принципи фізичного виховання: визначення поняття, групи принципів, їх значення у сфері фізичного виховання.
12. Характеристика загальних принципів фізичного виховання.
13. Характеристика дидактичних (методичних) принципів фізичного виховання.
14. Характеристика специфічних принципів фізичного виховання.
15. Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Характеристика фізичної вправи як основного засобу фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ.
16. Характеристика оздоровчих сил природи та гігієнічних чинників як засобів фізичного виховання.
17. Характеристика техніки фізичної вправи.
18. Кінематичні характеристики техніки фізичних вправ.
19. Ритмічні та динамічні (силові) характеристики техніки фізичних вправ.
20. Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
21. Характеристика методів демонстрації (наочності) у фізичному вихованні
22. Характеристика методів використання слова у фізичному вихованні.
23. Характеристика практичних методів фізичного виховання.
24. Характеристика методів навчання рухових дій.

25. Характеристика методів закріплення й удосконалення рухових дій.
26. Характеристика методів тренування (строгорегламентованої вправи).
27. Характеристика методів безперервної вправи.
28. Характеристика методів інтервальної вправи.
29. Характеристика методів комбінованої вправи.
30. Особливості використання ігрового та змагального методів.
31. Характеристика методів організації діяльності та способів виконання фізичних вправ на заняттях.
32. Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження. Регулювання фізичного навантаження.
33. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних впливів. Характеристика різновидів відпочинку за тривалістю за характером.
34. Характеристика структури процесу навчання руховим діям.
35. Характеристика рухових дій як предмету навчання. Рухове вміння, рухова навичка, вміння вищого порядку.
36. Характеристика першого етапу навчання рухових дій.
37. Характеристика другого етапу навчання рухових дій.
38. Характеристика третього етапу навчання рухових дій.
39. Педагогічний контроль за засвоєнням техніки виконання рухових дій.
40. Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика.
41. Визначте поняття «сила» як фізичну якість людини. Різновиди сили. Назвіть режими роботи м'язів.
42. Які фактори зумовлюють силові можливості людини? Як змінюються природні темпи розвитку силових якостей.
43. Класифікація засобів розвитку сили та їх характеристика.
44. Методика розвитку максимальної сили.
45. Методика розвитку швидкісної сили.
46. Методика розвитку вибухової сили.
47. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.
48. Фактори, що зумовлюють прояви швидкості. Природні темпи розвитку швидкості.
49. Характеристика засобів вдосконалення швидкості.
50. Методика розвитку швидкості простих та складних рухових реакцій.
51. Характеристика «швидкісного бар'єру». Попередження появи «швидкісного бар'єру» під час занять. Методичні прийоми усунення «швидкісного бар'єру».
52. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.

53. Назвіть фактори, що зумовлюють прояв витривалості. Як змінюються природні темпи розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості.

54. Методика розвитку загальної витривалості.

55. Методика розвитку швидкісної витривалості.

56. Методика розвитку силової витривалості.

57. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви спритності.

58. Основи методики розвитку спритності. Контроль за розвитком спритності.

59. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.

60. Класифікація засобів розвитку гнучкості.

61. Основи методики розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.

62. Загальна характеристика форм організації занять.

63. Урочні форми організації занять та їх характеристика. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.

64. Загальна характеристика та класифікація занять позаурочного типу.

65. Поняття планування, його види та зміст.

66. Технологія планування та його функції.

67. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Значення та види контролю навчального процесу з фізичного виховання.

68. Характеристика методів самоконтролю у фізичному вихованні.

69. Функції планування і обліку навчального процесу у фізичному вихованні. Характеристика основних документів контролю, обліку та звітності.

70. Моделювання, прогнозування, програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.

## Література

### Підручники:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник [для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література. – Т. I. – 2012. – 392 с. ISBN 978-966-8708-62-6

2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник [для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]: в 2-х т. / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література. – Т.2. - 2003. – 392 с. ISBN 966-7133-59-

### Навчальні посібники:

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посібник. - Х.: ОВС, 2004. - 176 с.
2. Товт В.А. Основи теорії і методики фізичного виховання / В.А. Товт, О.А. Дуло, М.Ю. Щерба: Навч. посібник. - Ужгород, 2010.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид. - Харків: «ОВС», 2008. - 406 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2012. - 304 с.

#### **Нормативно-правові документи:**

1. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
2. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
3. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К., 2001.
4. Національна стратегія 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: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>
5. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 N 1641 (1641-2004-п) "Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році"
6. Указ Президента України від 28.09.2004 N 1148 (1148/2004) "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту".



Навчально-методичне видання

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Методичні вказівки  
для студентів  
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”  
освітнього рівня бакалавр

Укладачі  
**ВОЙТЕНКО Оксана Анатоліївна**  
**НАУМЕЦЬ Євген Олександрович**  
**ГАСАНОВА Саїда Фарухівна**