

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

 О.Б. Жильцов

«25» 09 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика фізичного виховання**

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт  
першого бакалаврського освітнього рівня  
Освітньої програми: «Фізичне виховання»

Київ - 2018

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти

Програма № 0544/18  
 (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 18 р.

**Розробники:**

Головач І. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заступник декана з науково-педагогічної і соціально-гуманітарної роботи, старший викладач, кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту.

**Викладач:**

Головач І. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заступник декана з науково-педагогічної і соціально-гуманітарної роботи, старший викладач, кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту.


Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри  (Л.В. Ясько)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (керівником освітньої програми «Фізичне виховання»)

30.08 2018 р.

Гарант освітньої програми  (Л.В. Ясько)  
(підпис)

Робочу програму перевірено \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2018 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)  
(підпис)

Проланговано :

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	2 / 60	
Курс	4	
Семестр	7	
Кількість модулів	2	
Обсяг кредитів	2	
Обсяг годин, в тому числі:	60	
Аудиторні	14	
Модульний контроль	2	
Семестровий контроль	30	
Самостійна робота	14	
Форма семестрового контролю	іспит	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – формування професійної компетентності з теорії і методики фізичного виховання, узагальнення досвіду, обміркування сутності фізичного виховання та закономірностей гармонійного розвитку людини.

### Завдання дисципліни:

1. Ознайомити майбутніх фахівців з нормативними документами та з вимогами організації і проведення занять з фізичної культури.
2. Розкрити основні вимоги техніки безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури і позаурочний час.
3. Висвітлити методи контролю та самоконтролю за станом здоров'я тих, хто займається.
4. Ознайомити з програмою занять з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.
5. Ознайомити з методикою визначення моторної щільності уроку.

### 3. Результати навчання за дисципліною

1. Знати і вміти створити педагогічні та психологічні умови для процесу засвоєння знань з фізичної культури.
2. Знати і вміти організовувати заняття з фізичної культури для різних вікових груп.
3. Використовувати знання та вміння з організації безпеки занять з фізичної культури.
4. Вміти застосовувати сучасний інвентар.
5. Використовувати оздоровчий вплив фізичного виховання з метою популяризації здорового способу життя.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

### II. Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт					
	денна форма					
	усьо го	у тому числі				
л		с	м.к	с.р.	пмк	
1	2	3	4	5	6	7
<b>3 семестр Змістовий модуль 1.</b>						
Тема 1. Нормативні документи з організації і проведення занять з фізичної культури	4	-	2	-	2	-
Тема 2. Особистість вчителя ФК та вимоги до його професійних якостей	4	-	2	-	2	-
Тема 3. Структура програми занять з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.	4	-	2	-	2	-
Тема 4. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання.	4	-	2	-	2	-
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
<b>Змістовий модуль 2. Основи</b>						
Тема 5. Вимоги безпеки до місць	4	-	2	-	2	-

проведення навчально-виховного процесу та їх обладнання. Техніка безпеки життєдіяльності на уроках ФК і позаурочний час						
Тема 6. Вимоги до сучасного уроку ФК. Сили природи і гігієнічні фактори як допоміжні специфічні засоби фізичного виховання.	4	-	2		2	
Тема 7. Методи контролю та самоконтролю за станом здоров'я тих, хто займається. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я.	6	-	2	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
Семестровий контроль	<b>30</b>					<b>Іспит</b>
<b>Усього годин:</b>	<b>60</b>					

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи ТМФВ

**Семінарське заняття 1.** Нормативні документи з організації і проведення занять з фізичної культури.

Основні питання / ключові слова: Закон України. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» і та інші законодавчі акти

#### *Рекомендована література*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2017. –Т. 1. – 384 с.
2. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я: метод. Посібник / Л.І. Іванова. К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Семінарське заняття 2.** Особистість вчителя фізичної культури та вимоги до його професійних якостей.

Основні питання / ключові слова: Загально соціальні принципи: Методичні (дидактичні) принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості: Принципи побудови занять у ФВ. Вимоги до професійних якостей вчителя ФК. Забезпечення емоційності заняття.

#### *Рекомендована література*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.

2. – 368 с.

2. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я: метод. Посібник / Л.І. Іванова. К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Семінарське заняття 3.** Вимоги безпеки до місць проведення навчально-виховного процесу та їх обладнання. Техніка безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури і позаурочний час.

Основні питання / ключові слова: Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу

*Рекомендована література*

1. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я: метод. Посібник / Л.І. Іванова. К.: Літера ЛТД, 2012. – С. 308 - 313 .

**Семінарське заняття 4.** Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Предмет і зміст ТМФВ. Три основні напрями в ТМФВ. Основні завдання ТМФВ. Структура навчальної дисципліни ТМФВ. Основні термінологічні поняття ТМФВ.

*Рекомендована література*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.
2. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

**Змістовий модуль 2.** Забезпечення якості та безпеки в процесі ФВ

**Семінарське заняття 5.** Структура програми занять з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Основні питання / ключові слова: Передмова.

**Семінарське заняття 6.** Вимоги до сучасного уроку ФК. Сили природи і гігієнічні фактори як допоміжні специфічні засоби фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Забезпечення виконання першочергових завдань занять. Систематичне спостереження щодо реакції і змін у стані учнів. Формування мотивації до занять ФК. Формування правильної постави. Характеристика факторів, що визначають вплив фіз. вправ. Характеристика фізичних вправ як основного і специфічного засобу фізичного виховання. Засіб. Чому сили природи вважаються важливими засобами ФВ? Характеристика гігієнічних факторів як засобів ФВ.

*Рекомендована література*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392

с.

2. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник.- Вид. 2-ге, перероб. та доп.- К.: Олімпійська література, 2005. – 471 с.

**Семінарське заняття 7.** Методи контролю та самоконтролю за станом здоров'я тих, хто займається. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я.

Основні питання / ключові слова: Схема візуального визначення втоми учнів під час фізичного навантаження. Розподіл учнів на групи для занять ФК. Методика занять з учнями, які мають різні захворювання. Види контролю.

*Рекомендована література*

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

2. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я: метод. Посібник / Л.І. Іванова. К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник.- Вид. 2-ге, перероб. та доп.- К.: Олімпійська література, 2005. – 471 с.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності	Сума балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	-	-	-	-	-
Відвідування семінарських занять	7	4	4	3	3
Робота на семінарському занятті	70	4	10	3	10
Виконання завдань для самостійної роботи	35	4	5	3	5
Виконання модульної роботи	25	-	-	1	25
Виконання ІНДЗ					
Разом за модуль			64		73
Максимальна кількість балів 137					
Розрахунок коефіцієнта : $137 / 60 = 2,3$					

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

1. Розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури.
2. Організація навчального процесу з фізичної культури.
3. Організація та особливості занять з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я.
4. Методика занять ЛФК учнів, що мають порушення постави чи сколіоз.
5. Методика ЛФК при ожирінні.
6. Методика ЛФК при хронічних гастритах.
7. Методика проведення функціональної проби Руфьє.
8. Вимоги до організації та проведення занять з учнями спеціальних медичних груп.
9. Умови виконання вправ для визначення змін показників розвитку фізичних якостей (біг, стрибки у довжину, «човниковий» біг, нахил тулуба вперед, підтягування).
10. Використання народних і спортивних ігор у процесі занять з фізичної культури.
11. Нормативні документи, що регламентують порядок проведення занять з фізичної культури.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

## 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю - модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b>	18 – 20



<i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

#### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання Форма контролю - іспит.

#### 6.5. Орієнтовний перелік питань. Об'ємні вимоги до іспиту

1. Поясніть термін «щільність уроку».
2. Поясніть основні принципи фізичного виховання.
3. Назвіть методику організації першого заняття ФК.
4. Надайте характеристику суб'єктивних ознак перенавантаження.
5. Поясніть термін «фізична підготовка».
6. Поясніть термін «психологічна підготовка».
7. Опишіть вимоги до особистості вчителя ФК.
8. Визначте заходи безпеки під час проведення заняття з фізичної культури.
9. Характеристика компонентів фізичного навантаження.
10. Поясніть сторони навантаження, їх характеристика.
11. Надайте характеристику об'єктивних ознак навантаження.
12. Визначте заходи щодо регулювання інтенсивності навантаження.
13. Поясніть вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я.
14. Проаналізуйте причини появи помилок і шляхи їх усунення в процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні.
15. Запропонуйте засоби розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку.

16. Охарактеризуйте засоби розвитку бистроти.
17. Охарактеризуйте засоби розвитку гнучкості.
18. Запропонуйте засоби розвитку витривалості у учнів старшого шкільного віку.
19. Поясніть які допоміжні засоби використовують у комплексному розвитку витривалості (дихальні вправи, використання факторів навколишнього середовища).
20. Поясніть які засоби пропонують для розвитку координаційних здібностей.
21. Назвіть помилки що виникають під час розвитку фізичних якостей, рекомендації щодо попередження травм.
22. Охарактеризуйте особливості фізичного виховання для учнів з відхиленням у стані здоров'я.
23. Охарактеризуйте урочні форми організації занять у фізичному вихованні.
24. Поясніть класифікацію занять урочного типу.
25. Поясніть структуру уроку.
26. Назвіть вимоги до організації уроку ФК.
27. Поясніть мету і структуру заняття ФВ у групі подовженого дня.
28. Поясніть поняття загальної щільності уроку.
29. Поясніть види зайнятості учнів на уроці.
30. Охарактеризуйте моторну щільність уроку і поясніть методику її вимірювання.
31. Характеристика методів організації учнів на уроці.
32. Охарактеризуйте заняття неурочного типу.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b>	75-81

<i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична карта дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

**Разом:** 60 год.: лекції - 0 год., семінарське заняття – 14год., самостійна робота - 14 год., МК 2 год.,\_іспит

<b>Семестр 7</b>							
Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II		
Назва модуля	Теоретико-методичні основи ТМФВ				Забезпечення якості та безпеки в процесі ФВ		
Кількість балів за модуль	<b>64</b>				<b>73</b>		
Семінарські заняття	1	2	3	4	5	6	7
Кількість балів	1	1	1	1	1	1	1
Теми семінарських занять	<b>Тема 1.</b> Нормативні документи з організації і проведення занять з фізичної культури	<b>Тема 2.</b> Особистість вчителя ФК та вимоги до його професійних якостей	<b>Тема 3.</b> Структура програми занять з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів	<b>Тема 4.</b> Вихідні поняття теорії і методики фіз. виховання	<b>Тема 5.</b> Вимоги безпеки до місць проведення навчально-виховного процесу та їх обладнання. Техніка безпеки життєдіяльності на уроках ФК і позаурочний час	<b>Тема 6.</b> Вимоги до сучасного уроку ФК. Сили природи і гігієнічні фактори як допоміжні специфічні засоби фіз. виховання	<b>Тема 7.</b> Методи контролю та самоконтролю за станом здоров'я тих, хто займається. Фіз. виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я.
Робота на семінарських заняттях, бал	1x10=10	1x10=10	1x10=10	1 x10=10	1x10=10	1x10=10	1x10=10
Самостійна робота	4 x 5				3 x 5		
Види поточного контролю					Модульна контрольна робота 1x25=25		
Підсумковий контроль	<b>ЕКЗАМЕН Разом 137 / 60 =2,8 бала</b>						



## 8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі / В.Г. Арєф'єв, Г.А. Єднак. – Кам'янець-Подільський: «Абетка-Нова», 2001. – 383 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ.вищ. навч. Закл. фіз. Виховання і спорту: В 2 т./ За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2017– 384 с.
3. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я: метод. Посібник / Л.І. Іванова. К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

### Допоміжна

1. Ажиппо О. Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навч. посіб. / О.Ю. Ажиппо, В.В. Коновалов, В.В. Приходько та ін. – Х.: Точка, 2014. – 244 с.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В. Кашуба. – К.: Олімпійська література, 2003.– 280 с.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Татьяна Круцевич. – К.: Олімпійська література, 1999. – С. 30-46.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие / Богдан Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
5. Лях В.И. Ловкость и методика ее развития у школьников / Владимир Лях. – М.: АСТ, 1998. – 342 с.
6. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / Валерий Романенко. - Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. Сват'єв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.В. Сват'єв, М.В. Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 195 с.
8. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т./ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т.1.: Общие основы теории и методики физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 2003.– 424 с.
9. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т./ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т.2.: Методика физического воспитания различных групп населения. – К.: Олімпійська література, 2003.– 391с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Богдан Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 272 с.