

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов



2017 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

спеціальність: 227 Фізична реабілітація

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти
Програма № <u>1294/17</u>
<u>Жильцов</u> (підпис)
<u>Жильцов</u> (прізвище, ініціали)
« 20 17 »

2017-2018 р.

Робоча програма «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів галузі знань 02 Охорона здоров'я, спеціальності: 227 Фізична реабілітація, 2017 року – 34 с.

Розробник: Ясько Лілія Володимирівна, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №1 від «29» серпня 2017 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту


Л.В. Ясько

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи


О.С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2017 рік

© Ясько Л.В., 2017 рік

ЗМІСТ

	С.
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	10
Змістовий модуль I.	10
Змістовий модуль II.	12
Змістовий модуль III.	12
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»	15
V. Плани семінарських занять	16
Тематика модульних контрольних робіт	23
VI. Теми самостійної роботи	24
Карта самостійної роботи студента	26
VII. Система поточного та підсумкового контролю	28
VIII. Методи навчання	31
IX. Методичне забезпечення курсу	32
X. Питання до екзамену	33
XI. Рекомендована література	36
Основна	36
Додаткова	36

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, що розроблений кафедрою фізичного виховання та педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для спеціальності «227 Фізична реабілітація» денної форми навчання.

Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Теорія і методика фізичного виховання» є складовою частиною дисциплін педагогічного циклу нормативного блоку. Її вивчення передбачає розв'язання *завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації*, зокрема: опанування загальної системи знань про особливості викладання фізичного виховання; формування уявлення про специфіку викладання дисциплін з фізичного виховання у різних навчальних закладах; усвідомлення значущості формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання; формування системи знань про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання; формування сукупності інтелектуальних і методичних знань з організації педагогічної діяльності викладача фізичного виховання навчального закладу.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» відіграє важливу роль у професійній підготовці фахівців: вона формує у студентів зацікавленість до викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах і, тим самим, формує мотиви, які необхідні для високопродуктивного та творчого засвоєння знань з фізичного виховання. Програма дисципліни сприяє розвитку суспільної, педагогічної та колективістської спрямованості майбутнього фахівця. Вивчаючи дисципліну, студенти знайомляться зі змістом та методикою

викладання фізичного виховання в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Цим забезпечуються успішність соціальної дидактичної фізичної адаптації до умов майбутньої професійної діяльності.

Мета курсу - формування загальних уявлень та знань з теорії і методики фізичного виховання, що буде основою для більш глибокого розуміння та подальшого вивчення матеріалу для опанування майбутньою професією.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» сприяє формуванню наступних компетенцій:

1. Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання у своїй майбутній професійній діяльності.
2. Здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.
3. Здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання фізичного виховання в навчальному процесі, що сприятиме ефективності його організації, тощо.

Завдання курсу:

- розкрити предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання;
- визначити мету та завдання, ознайомити з засобами фізичного виховання;
- визначити та надати класифікацію методам, що застосовуються у фізичному вихованні;
- розглянути фізичне навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ;
- ознайомити з видами та стадіями формування адаптаційних реакцій організму людини;
- ознайомити з методикою розвитку фізичних якостей;
- розглянути форми організації занять у фізичному вихованні;
- визначити спрямованість фізичного виховання дітей та дорослих різних вікових періодів;

- ознайомити з особливостями навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні.

Під час семінарських занять та самостійної роботи студенти **набувають уміння та навички:**

- аналізу спеціальної науково-методичної літератури;
- творчого використання отриманих знань під час розв'язання ситуаційних завдань;
- використання отриманих знань у майбутній практичній діяльності.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 120. З них у 3семестрі: 20год. - лекції, 22год. - семінарські заняття, 42год. - самостійна робота, 6год. - модульний контроль, 30 год. - семестровий контроль.

Підсумковий контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» проводиться шляхом оцінювання знань у формі екзамену.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Теорія та методика фізичного виховання

Курс: 2	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 4,00 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 3 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 120годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години</p>	<p>Галузь знань: 02 Охорона здоров'я</p> <p>Спеціальність: 227 Фізична реабілітація</p> <p>Освітній рівень перший бакалаврський</p>	<p>Нормативна Рік підготовки: 2 Семестр: III Контактні години: 42, з них: Лекції: 20 годин Семінарські заняття: 22години Самостійна робота: 42години Модульний контроль: 6 годин Семестровий контроль: 30 годин</p> <p>Вид контролю: Екзамен</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2015-2016 навчальний рік

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Контактних	Лекцій	Семинарських	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
СЕМЕСТР 3								
Змістовий модуль I								
ВСТУП ДО ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ								
1	Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання	6	4	2	2	2		
2	Мета, завдання, засоби та методи фізичного виховання	8	4	2	2	4		
3	Навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ	8	4	2	2	2		
4	Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі фізичного виховання	10	4	2	2	6	2	
Разом		32	16	8	8	14	2	
Змістовий модуль II								
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ								
5	Загальна характеристика фізичних якостей	8	4	2	2	2		
6	Методика розвитку фізичних якостей	10	4	2	2	8	2	
Разом		18	8	4	4	10	2	

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Контактних	Лекцій	Семинарських	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
Змістовий модуль III								
ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ								
7	Характеристика форм організації занять у фізичному вихованні	6	4	2	2	2		
8	Контроль та самоконтроль в управлінні фізичним вихованням	8	4	2	2	2		
9	Мета, завдання та спрямованість фізичного виховання дітей та дорослих різних вікових періодів	10	4	2	4	6		
10	Особливості навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні	46	6	2	2	8	2	30
<i>Разом</i>		70	18	8	10	18	2	30
<i>Разом за 3 семестр</i>		120	42	20	22	42	6	30

III. ПРОГРАМА

СЕМЕСТР 3
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

**ВСТУП ДО ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ
ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

Лекція 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання (2 год.).

Визначення та значення теорії та методики фізичного виховання; основні напрямки вивчення (біологічний, соціальний, педагогічний); основні завдання теорії і методики фізичного виховання; основні вихідні поняття.

Основні поняття теми: об'єкт вивчення, предмет вивчення, напрямки функціонування, фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовленість, рухова активність, здоров'я.

Семінар 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання(2 год.).

Лекція 2. Мета, завдання, засоби та методи фізичного виховання (2 год.).

Мета та завдання фізичного виховання; характеристика основних та допоміжних засобів фізичного виховання; різновиди ефектів, які виникають в результаті виконання фізичних вправ (біологічні, психологічні); загальна класифікація фізичних вправ; вихідні поняття «метод», «методика», «методичний підхід», характеристика методів фізичного виховання.

Основні поняття теми: фізичні вправи, сили природи, гігієнічні чинники, методи, спрямовані на оволодіння знаннями; методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями та навичками; методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

Семінар 2. Мета, завдання, засоби та методи фізичного виховання(2 год.).

Лекція 3. Навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ (2 год.).

Загальна характеристика фізичного навантаження; класифікація фізичних навантажень; компоненти навантаження; регулювання інтенсивності навантаження; характеристика внутрішньої сторони навантаження; види та ознаки стомлення; динаміка відновлення; характер відпочинку; різновиди інтервалів відпочинку за динамікою відновлення після тренувального навантаження.

Основні поняття теми: фізичне навантаження, інтенсивність навантаження, обсяг навантаження, стомлення, відновлення, фаза суперкомпенсації, жорсткий інтервал відпочинку, відносно повний інтервал відпочинку, екстремальний інтервал відпочинку, повний інтервал відпочинку.

Семінар 3. Навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ (2 год.).

Лекція 4. Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі фізичного виховання (2 год.).

Поняття гомеостазу; характеристика видів адаптаційних реакцій організму людини; генотипічна та фенотипічна адаптація; властивості адаптації; основні закономірності формування термінової адаптації; стадії формування довготривалої адаптації; напрямки адаптації; характеристика причин, що викликають стан перевантаження; зміни в стані організму людини при порушеннях нормування фізичного навантаження.

Основні поняття теми: адаптація, гомеостаз, термінова адаптація, довготривала адаптація, специфічність адаптації, перехресність адаптації, адекватність адаптації, мобілізація функціональних ресурсів організму, структурні та функціональні перетворення в органах і тканинах функціональної системи, гіпертрофія.

Семінар 4. Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі фізичного виховання (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Лекція 5. Загальна характеристика фізичних якостей (2 год.).

Визначення сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації; види прояву фізичних якостей; фактори від яких залежить рівень прояву фізичних якостей; «перенесення» фізичних якостей.

Основні поняття теми: фізична підготовленість, фізичні якості, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація.

Семінар 5. Загальна характеристика фізичних якостей (2 год.).

Лекція 6. Методика розвитку фізичних якостей (2 год.).

Характеристика поняття «методика»; засоби розвитку фізичних якостей; методика розвитку сили; методика розвитку швидкості; методика розвитку витривалості; методика розвитку координації; методика розвитку гнучкості.

Основні поняття теми: методика, засоби розвитку сили, засоби розвитку швидкості, засоби розвитку витривалості, засоби розвитку координації, засоби розвитку гнучкості, тривалість виконання вправ, інтенсивність виконання вправ.

Семінар 6. Методика розвитку фізичних якостей (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Лекція 7. Характеристика форм організації занять у фізичному вихованні (2 год.).

Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні; характеристика урочних форм занять у фізичному вихованні; класифікація занять урочного типу; характеристика типової структури уроку; загальна характеристика занять позаурочного типу; класифікація занять позаурочного типу.

Основні поняття теми: урок, зміст занять, форма занять, система занять, фази працездатності, частини уроку: підготовча, основна, заключна; ознаки уроку, позаурочні форми занять.

Семінар 7. Характеристика форм організації занять у фізичному вихованні (2 год.).

Лекція 8. Контроль та самоконтроль в управлінні фізичним вихованням (2 год.).

Поняття управління в фізичному вихованні; умови здійснення управління фізичним вихованням; поняття контролю в управлінні фізичним вихованням; мета контролю; види контролю (попередній, оперативний, поточний, етапний) та їх характеристика; поняття самоконтролю; методи самоконтролю.

Основні поняття теми: управління; об'єкт управління, зворотній зв'язок, контроль: попередній, оперативний, поточний, етапний; самоконтроль.

Семінар 8. Контроль та самоконтроль в управлінні фізичним вихованням (2 год.).

Лекція 9. Мета, завдання та спрямованість фізичного виховання дітей та дорослих різних вікових періодів (2 год.).

Вікова періодизація дітей та дорослих людей; особливості фізичного розвитку дітей дошкільного, молодшого, середнього та старшого шкільного віку; вікові особливості різних періодів життя дорослої людини; мета, завдання та засоби фізичного виховання дітей та дорослих різних вікових періодів.

Основні поняття теми: вікова періодизація, дошкільний та шкільний вік, зрілий, похилий та старший вік, фізичний розвиток, засоби фізичного виховання.

Семінар 9. Основи методики фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку організму дітей різних вікових періодів (2 год.).

Семінар 10. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей (2 год.).

Лекція 10. Особливості навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні (2 год.).

Визначення адаптивного фізичного виховання (АФВ); поняття інвалідності; мета і завдання адаптивного фізичного виховання; засоби АФВ; особливості адаптивного фізичного виховання при глухоті, сліпоті, порушеннях опорно-рухового апарату, ураженнях спинного мозку.

Основні поняття теми: адаптивне фізичне виховання, адаптація до фізичних і соціальних умов, засоби фізичного виховання, глухота, сліпота, ампутації, ураження хребта.

Семінар 11. Особливості навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні (2 год.).

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика фізичного виховання»

II курс, III семестр.

Разом: 120 год., лекції – 20 год., семінарські заняття – 22 год., самостійна робота – 42 год., модульний контроль – 6 год,
семестровий контроль – 30 год.

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II		Змістовий модуль III				
Назва модуля	ВСТУП ДО ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ				РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ		ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ				
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
Теми лекцій	Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання	Мета, завдання, засоби та методи фізичного виховання	Навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ	Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі фізичного виховання	Загальна характеристика фізичних якостей	Методика розвитку фізичних якостей	Характеристика форм організації занять у фізичному вихованні	Контроль та самоконтроль в управлінні фізичним вихованням	Мета, завдання та спрямованість фізичного виховання дітей та дорослих різних вікових періодів		Особливості навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Семінари	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теми семінарських занять	Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання	Мета, завдання, засоби, методи та принципи фізичного виховання	Навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ	Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі фізичного виховання	Загальна характеристика фізичних якостей	Методика розвитку фізичних якостей	Характеристика форм організації занять у фізичному вихованні	Контроль та самоконтроль в управлінні фізичним вихованням	Основи методики фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку організму дітей різних вікових періодів	Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей	Особливості навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали		10		10		10		10		10	10
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25				25		25				
Підсумковий контроль	40										

211 балів : 60 = 3,52 + 40 балів екзамен

V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I
ВСТУП ДО ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.
ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ
ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

СЕМІНАР 1

Тема: **Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання**(2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Загальна характеристика теорії та методики фізичного виховання як навчальної дисципліни, передумови її виникнення.
2. Джерела та етапи розвитку теорії та методики фізичного виховання.
3. Характеристика основних розділів вивчення теорії та методики фізичного виховання як навчальної дисципліни.
4. Основні вихідні поняття теорії та методики фізичного виховання.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

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.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – Частина 1.

СЕМІНАР 2

Тема: **Мета, завдання, засоби, методи та принципи фізичного виховання**
(2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Мета та завдання фізичного виховання.
2. Основні засоби фізичного виховання, їх класифікація.

3. Характеристика допоміжних засобів фізичного виховання.
4. Методи фізичного виховання.
5. Принципи фізичного виховання.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – Частина 1. – С. 11-88.

СЕМІНАР 3

Тема: **Навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ(2год.).**

План

I. Теоретична частина:

1. Загальна характеристика фізичного навантаження.
2. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни його компонентів.
3. Стомлення та динаміка відновлення в процесі виконання фізичних вправ.
4. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних дій.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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.

Додаткова:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев,

- В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОІЮМ», 2012. – 288 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – Частина 1. – С.11-88.

СЕМІНАР 4

Тема: **Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі фізичного виховання**(2 год.).

План

I. Теоретична частина:

1. Адаптація. Види та властивості адаптації.
2. Напрямки формування адаптації.
3. Основні закономірності термінової адаптації.
4. Закономірності формування накопичувальної адаптації в процесі фізичного виховання.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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.

Додаткова:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

СЕМІНАР 5

Тема: **Загальна характеристика фізичних якостей** (2 год.).

План

I. Теоретична частина:

1. Загальна характеристика сили. Фактори, від яких залежать силові спроможності людини.

2. Загальна характеристика бистроти. Фактори, що обумовлюють прояв бистроти.
3. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що обумовлюють витривалість людини.
4. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
5. Загальна характеристика координаційних здатностей. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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.

Додаткова:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.

СЕМІНАР 6

Тема: **Методика розвитку фізичних якостей**(2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Методика розвитку сили.
2. Методика розвитку бистроти.
3. Методика розвитку витривалості.
4. Методика розвитку гнучкості.
5. Методика розвитку координаційних здатностей.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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.

Додаткова:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

СЕМІНАР 7

Тема: **Характеристика форм організації занять у фізичному вихованні** (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Урочні форми організації занять у фізичному вихованні, їх класифікація.
2. Типова структура уроку.
3. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – Частина 1. – С.91-165.

СЕМІНАР 8

Тема: **Контроль та самоконтроль в управлінні фізичним вихованням** (2 год.).

План

I. Теоретична частина:

1. Управління фізичним вихованням та умови його здійснення.

2. Мета, об'єкт та предмет контролю в управлінні фізичним вихованням.
3. Види контролю, їх характеристика.
4. Методи контролю.
5. Самоконтроль у фізичному вихованні.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

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.

Додаткова:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.

СЕМІНАР 9

Тема: Основи методики фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку організму дітей різних вікових періодів (2 год.).

План

I. Теоретична частина:

1. Вікова періодизація дітей.
2. Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного та шкільного віку.
3. Особливості методики фізичного виховання дітей дошкільного та різного шкільного віку.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – Частина 2. – С. 32-96.

СЕМІНАР 10

Тема: Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей (2 год.).

План

I. Теоретична частина:

1. Вікова періодизація дорослих людей.
2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.
3. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.
4. Методика фізкультурно-оздоровчих занять.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Старение и двигательная активность / ред. С. Джесс и Джоунс, Дебра Дж. Роуз. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 440 с.

СЕМІНАР 11

Тема: Особливості навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні (2 год.).

План

I. Теоретична частина:

1. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання.
2. Особливості адаптивного фізичного виховання при глухоті.
3. Особливості адаптивного фізичного виховання при сліпоті.
4. Особливості адаптивного фізичного виховання при порушеннях опорно-рухового апарату.
5. Особливості адаптивного фізичного виховання при ураженнях спинного мозку.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Імас Є.В., Матвєєв С.Ф., Борисова О.В. Неолімпійський спорт: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.В. Імас, С.Ф. Матвєєв, О.В. Борисова.– К.: Олімпійська література, 2015. – 184с.

ТЕМАТИКА МОДУЛЬНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Вступ до теорії та методики фізичного виховання. Формування адаптаційних реакцій в процесі виконання фізичних вправ.
2. Розвиток фізичних якостей.
3. Організація занять у фізичному вихованні.

VI. ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ВСТУП ДО ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ

ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.

Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання - 2год.

1. Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання - 2год.

Тема 2. Мета, завдання засоби та методи фізичного виховання - 4год.

1. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика - 4год.

Тема 3. Навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ - 2год.

1. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я - 2год.

Тема 4. Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі фізичного виховання - 6год.

1. Зміна у м'язових волокнах під дією навантажень різного спрямування – 2 год.

2. Адаптація киснетранспортної системи до фізичних навантажень – 2 год.

3. Адаптація системи утилізації кисню до фізичних навантажень – 2 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Тема 5. Загальна характеристика фізичних якостей – 2 год.

1. Контроль рівня розвитку фізичних якостей – 2 год.

Тема 6. Методика розвитку фізичних якостей – 8 год.

1. Вікова динаміка природного розвитку сили, особливості методики розвитку силових якостей дівчат і жінок – 2 год.

2. Методичні рекомендації до попередження «швидкісного бар'єра» та його

усунення – 2 год.

3. Вікова динаміка природного розвитку швидкості та витривалості – 2 год.
4. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та координації – 2 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Тема 7. Характеристика форм організації занять у фізичному вихованні – 2 год.

1. Методи організації учнів на уроці фізичного виховання, їх характеристика – 2 год.

Тема 8. Контроль та самоконтроль в управлінні фізичним вихованням – 2 год.

1. Контроль адекватності та інтенсивності навантажень під час занять фізичними вправами – 2 год.

Тема 9. Мета, завдання та спрямованість фізичного виховання дітей та дорослих різних вікових періодів – 6 год.

1. Типові вікові особливості розвитку організму людини у період навчання у школі – 2 год.
2. Особливості фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям – 2 год.
3. Дія рухової активності на здоров'я людей. Фактори, що впливають на здоров'я – 2 год.

Тема 10. Особливості навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні – 8 год.

1. Історія адаптивного фізичного виховання. Характеристика адаптивного фізичного виховання в Україні – 2 год.
2. Методи контролю ефективності навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні – 2 год.

3. Адаптивне фізичне виховання при дитячому церебральному паралічі – 2 год.
4. Адаптивне фізичне виховання при відхиленнях розумового розвитку – 2 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I ВСТУП ДО ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ		
Тема 1. (2 год.)	поточний, семінарське заняття	5×1
Тема 2. (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5×1
Тема 3. (2 год.)	поточний, семінарське заняття	5×1
Тема 4. (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5×1
Змістовий модуль II РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ		
Тема 5. (2 год.)	поточний, семінарське заняття	5×1
Тема 6. (8 год.)	поточний, семінарське заняття	5×1
Змістовий модуль III ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ		
Тема 7. (2 год.)	поточний, семінарське заняття	5×1
Тема 8. (2 год.)	поточний, семінарське заняття	5×2
Тема 9. (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5×1
Тема 10. (8 год.)	поточний,	5×1

	семінарське заняття	
Разом: 42 години		Разом: 55 балів

VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1; 7.2.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	10	10
2.	Відвідування семінарських занять	1	11	11
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	6	60
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	11	55
5.	Модульна контрольна робота	25	3	75
Всього				211
	Екзамен			40
Максимальна кількість балів – 211.				
Розрахунок 211 :60 = 3,52+ 40 балів екзамен				

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка	Пояснення
90 – 100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81	C	Добре <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 – 68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним, критеріям</i>
35 – 59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1 – 34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним Курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота.
- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

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

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

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- **словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

Х. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Визначте предмет, об'єкт та напрямки вивчення теорії і методики фізичного виховання.
2. Дайте визначення поняттям: фізична культура, фізичне виховання, фізичні якості, фізичний розвиток, фізична підготовленість.
3. Охарактеризуйте основні методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.
4. Опишіть напрями функціонування фізичного виховання як соціального явища.
5. Визначте мету, завдання, основні принципи фізичного виховання.
6. Надайте характеристику засобів фізичного виховання.
7. Надайте класифікацію фізичних вправ.
8. Розкрийте поняття про техніку фізичних вправ та надайте її характеристику.
9. Охарактеризуйте сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
10. Визначте методи фізичного виховання, надайте їх характеристику.
11. Надайте характеристику компонентів фізичного навантаження.
12. Охарактеризуйте зовнішню та внутрішню сторони навантаження.
13. Опишіть можливості регулювання інтенсивності навантаження.
14. Охарактеризуйте види стомлення.
15. Надайте характеристику динаміки відновлення після тренувальних навантажень.
16. Опишіть характер інтервалів відпочинку між тренувальними навантаженнями.
17. Надайте характеристику різновидів інтервалів відпочинку за їх тривалістю в залежності від динаміки відновлення.
18. Опишіть негативну дію надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я.
19. Визначте види формування адаптаційних реакцій організму людини.
20. Опишіть властивості адаптації, надайте їх характеристику.

21. Охарактеризуйте стадії формування довготривалої адаптації при виконанні фізичних вправ.
22. Опишіть зміну у м'язових волокнах під дією навантажень різного спрямування.
23. Розкрийте можливості адаптації киснетранспортної системи до фізичних навантажень аеробної спрямованості.
24. Охарактеризуйте види сили.
25. Надайте характеристику режимів роботи м'язів при розвитку сили.
26. Опишіть фактори, від яких залежать силові спроможності людини.
27. Надайте загальну характеристику засобів розвитку сили.
28. Надайте методику розвитку максимальної сили.
29. Надайте методику розвитку швидкісної сили.
30. Надайте методику розвитку силової витривалості
31. Опишіть види швидкісних спроможностей та надайте їх характеристику.
32. Перерахуйте фактори, що обумовлюють прояв швидкоти.
33. Надайте характеристику засобів розвитку швидкоти.
34. Надайте методику розвитку елементарних форм прояву швидкоти.
35. Надайте методичні рекомендації до попередження «швидкісного бар'єру» та його усунення.
36. Надайте види гнучкості та їх характеристику.
37. Перерахуйте фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
38. Охарактеризуйте засоби розвитку гнучкості.
39. Розкрийте особливості методики розвитку гнучкості.
40. Охарактеризуйте види витривалості.
41. Перерахуйте фактори, що обумовлюють прояв витривалості.
42. Надайте характеристику засобів розвитку витривалості.
43. Охарактеризуйте допоміжні засоби комплексного розвитку витривалості (дихальні вправи, використання факторів навколишнього середовища, гірського клімату).
44. Розкрийте особливості методики розвитку загальної витривалості.

45. Розкрийте особливості методики розвитку швидкісної витривалості.
46. Опишіть види координаційних здатностей, надайте їх характеристику.
47. Перерахуйте фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей.
48. Надайте характеристику засобів розвитку координаційних здатностей.
49. Опишіть загальні положення методики розвитку координаційних здатностей.
50. Надайте характеристику контролю рівня розвитку фізичних якостей.
51. Надайте загальну характеристику урочних форм організації занять у фізичному вихованні.
52. Надайте класифікацію занять урочного типу.
53. Опишіть структуру уроку. Розкрийте мету, завдання та зміст різних частин уроку.
54. Охарактеризуйте методи організації учнів на уроці.
55. Надайте загальну характеристику занять неурочного типу.
56. Розкрийте суть управління фізичним вихованням та умови його здійснення.
57. Визначте мету, об'єкт та предмет контролю в управлінні фізичним вихованням.
58. Охарактеризуйте види контролю у процесі фізичного виховання.
59. Охарактеризуйте методи контролю у фізичному вихованні.
60. Надайте вікову періодизацію дітей.
61. Розкрийте особливості фізичного розвитку дітей дошкільного та шкільного віку.
62. Визначте мету, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку.
63. Розкрийте особливості методики фізичного виховання у молодшому шкільному віці.
64. Розкрийте особливості методики фізичного виховання у середньому шкільному віці.
65. Розкрийте особливості методики фізичного виховання у старшому шкільному віці.

66. Надайте вікову періодизацію дорослих людей.
67. Розкрийте вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.
68. Визначте фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.
69. Надайте методику фізкультурно-оздоровчих занять дорослих людей.
70. Визначте мету і завдання адаптивного фізичного виховання.
71. Охарактеризуйте засоби адаптивного фізичного виховання.
72. Розкрийте особливості адаптивного фізичного виховання при глухоті.
73. Розкрийте особливості адаптивного фізичного виховання при сліпоті.
74. Розкрийте особливості адаптивного фізичного виховання при порушеннях опорно-рухового апарату.
75. Розкрийте особливості адаптивного фізичного виховання при ураженнях спинного мозку.

XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Теорія і методика . фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – 392 с.
2. 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.

Додаткова:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В.Г.Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
3. Імас Є.В., Матвеев С.Ф., Борисова О.В. Неолімпійський спорт: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.В. Імас, С.Ф. Матвеев, О.В. Борисова.– К.: Олімпійська література, 2015. – 184с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.
5. Старение и двигательная активность / ред. С.джесс и Джоунс, Дебры Дж. Роуз. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 440 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.

- Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – Частина 1.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – Частина 2.