

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»**

**Циклова комісія фізичного виховання**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи



Олексій ЖИЛЬЦОВ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

для студентів

спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура)

предметна спеціальність «Фізична культура»

освітнього рівня молодший спеціаліст

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Програма № 1954/20  
Білух  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 20

Київ – 2020


**Розробник:** Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

**Викладач:**

Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

**Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання**

Протокол від 31.08.2020 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА  
(підпис)

Робочу програму перевірено

01 09 2020 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

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

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

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

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

© Черненко Г.І., 2020 рік

© Університет Грінченка, 2020 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	7/210	
Курс	2	3
Семестр	4	5-6
Кількість змістових модулів з розподілом:	3	4
Обсяг кредитів	3	4
Обсяг годин, в тому числі:	90	120
Аудиторні	42	56
Модульний контроль	6	8
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	42	56
Форма семестрового контролю		

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** - формування у майбутніх фахівців знань та умінь з теорії та методики навчання фізичному вихованню у закладах загальної середньої освіти, а також професійних компетентностей, необхідних для подальшої ефективної діяльності у сфері фізичної культури та спорту.

### **Завданнями дисципліни є:**

- формування у студентів здатності вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- формування у студентів здатності застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- формування у студентів здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності учнів ЗЗСО;
- формування у студентів здатності добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання, доцільно і правильно застосовувати прийоми страховки;
- формування у студентів здатності зміцнювати здоров'я учнів шляхом використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя;
- формування у студентів здатності здійснювати навчання, виховання та соціалізацію учнів у сфері фізичної культури, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей:

- випускник демонструє здатність здійснювати навчання руховим діям та розвивати рухові якості учнів в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- випускник демонструє здатність до проведення навчальних занять з фізичної культури з учнями ЗЗСО;
- випускник демонструє здатність здійснювати заходи з підготовки учнів до змагань з видів спорту, організує та проводить спортивні змагання в умовах ЗЗСО;
- випускник демонструє знання та розуміння сутності принципів, методів, форм та організації процесу навчання та виховання учнів;
- випускник демонструє здатність до складання навчально-методичних матеріалів (робочі програми, навчально-тематичні плани тощо);
- випускник демонструє здатність до дотримання вимог техніки безпеки, санітарних, гігієнічних норм та правил експлуатації спортивних споруд, здійснює профілактику травматизму.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>2 курс. Змістовий модуль I. Загальні основи теорії фізичного виховання</b>							
Тема 1. Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ.	10	2	2				6
Тема 2. Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності.	8	2	2				4
Тема 3. Педагогічний процес в сфері фізичного виховання. Принципи системи та їх значення в сфері фізичного виховання.	10	2	2	2			4
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем I</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль II. Засоби, методи та принципи фізичного виховання.</b>							
Тема 1. Засоби фізичного виховання.	8	2	2				4
Тема 2. Методи фізичного виховання.	10	2	2				6
Тема 3. Принципи побудови процесу фізичного виховання.	10	2	2	2			4
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем II</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль III. Загальні основи навчання рухових дій.</b>							
Тема 1. Теоретичні основи навчання руховим діям.	8	2	2				4
Тема 2. Характеристика процесу навчання руховим діям . Рухове вміння та навичка. Техніка фізичних вправ.	10	2	2	2			4
Тема 3. Технологія навчання руховим діям.	10	2	2				6
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем III</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>			<b>14</b>
<b>Разом за 4 семестр</b> *з урахуванням МКР 6 год.	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>			<b>42</b>
<b>3 курс Змістовий модуль IV. Основи методики виховання фізичних якостей</b>							
Тема 1. Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації.	12	2	4				6
Тема 2. Основи методики розвитку силових якостей	8	2	2				4
Тема 3. Основи методики виховання швидкісних якостей (пружкості)	8	2	2				4
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем IV</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>8</b>				<b>14</b>
<b>Змістовий модуль V. Основи методики виховання фізичних якостей</b>							
Тема 1. Основи методики виховання витривалості.	9	2	2				5

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 2. Основи методики виховання гнучкості.	9	2	2				5
Тема 3. Основи методики виховання координаційних здібностей (спритності).	10	2	4				4
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем V</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>8</b>				<b>14</b>
<b>Разом за 5 семестр</b> *з урахуванням МКР 4 год.	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>16</b>				<b>28</b>
<b>Змістовий модуль VI. Урок - основна форма фізичного виховання школяра.</b>							
Тема 1. Характерні риси, зміст і побудова уроку.	8	2	2				4
Тема 2. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.	10	2	4				4
Тема 3. Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.	10	2	2				6
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем VI</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>8</b>				<b>14</b>
<b>Змістовий модуль VII. Управління, планування і контроль роботи в фізичному вихованні.</b>							
Тема 1. Планування, контроль і облік у процесі фізичного виховання Технологія планування та його функції.	9	2	2				5
Тема 2. Документи планування, що складаються вчителем.	10	2	4				4
Тема 3. Управління, моделювання, прогнозування у фізичному вихованні.	9	2	2				5
Модульний	2						
<b>Разом за змістовим модулем VII</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>8</b>				<b>14</b>
<b>Разом за 6 семестр</b> *з урахування МКР 4 год.	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>16</b>				<b>28</b>
<b>Всього</b> *з урахуванням МКР 14 год.	<b>*210</b>	<b>42</b>	<b>50</b>	<b>6</b>			<b>98</b>

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль I**

#### **Загальні основи теорії фізичного виховання**

##### **Тема 1. Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ.**

Предмет вивчення теорій у практичних наукових досліджень - об'єкт і суб'єкт завдання теорії фізичного виховання. Суть, мета і завдання ТМФВ. Основні історичні етапи розвитку ТМФВ та їх характеристика Теорія фізичного виховання у формуванні професійної освіти фахівців. Взаємодія з іншими науками.

*Основні поняття / ключові слова:* фізичне виховання, фізична культура, закономірності фізичного виховання, фізична освіта.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 1, 4, 8, 13

Додаткова: 5

##### **Тема 2. Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності.**

Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання. Виникнення та розвиток фізичного виховання. Вплив соціальних систем. Соціальна зумовленість виникнення та розвитку фізичного виховання. Соціально-економічні фактори. Витоки розвитку фізичного виховання в Україні.

*Основні поняття / ключові слова:* суспільство, соціальна система, категорії “діяльність” і “потреба”.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 13

Додаткова: 2

##### **Тема 3. Педагогічний процес в сфері фізичного виховання. Принципи системи та їх значення в сфері фізичного виховання.**

Напрямки функціонування фізичного виховання як соціального явища. Специфічні ознаки фізичного виховання. Система фізичного виховання. Основні принципи системи фізичного виховання. Основні ланки системи фізичного виховання.

*Основні поняття / ключові слова:* система фізичного виховання, принципи, процес (правові та етичні аспекти).

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 12, 13

Додаткова: 1

### **Змістовий модуль II**

#### **Засоби, методи та принципи фізичного виховання.**

##### **Тема 1. Засоби фізичного виховання**

Засоби фізичного виховання як складові педагогічного процесу. Зміст і форма фізичних вправ. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання, та ознак цих класифікацій. Оздоровчі сили природи і гігієнічні

чинники як засоби фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних прав на організм учнів.

Основні поняття / ключові слова: засіб, засоби фізичного виховання, фізичні вправи, гігієнічні чинники,

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 13

Додаткова: 6

### **Тема 2. Методи фізичного виховання**

Визначення терміну „методи” та їх класифікація. Загальнопедагогічні методи. Методи забезпечення наглядності. Практичні методи. Загальні вимоги до підбору і виконання методів.

Основні поняття / ключові слова: метод, методичний прийом, методика.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 13

Додаткова: 6

### **Тема 3. Принципи побудови процесу фізичного виховання.**

Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання. Методологічні підходи. Педагогічні принципи. Загальні, дидактичні принципи фізичного виховання.

Основні поняття / ключові слова: принцип, педагогічний підхід, навчальний процес, мотивування та стимули.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 13

Додаткова: 6

## **Змістовий модуль III**

### **Загальні основи навчання рухових дій.**

#### **Тема 1. Теоретичні основи навчання руховим діям.**

Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Особливості навчання у фізичному вихованні. Організація навчальної діяльності. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу.

Основні поняття / ключові слова: Рух, рухова діяльність, навчальна діяльність. форми фізичної вправи, структура навчальної діяльності, внутрішня та зовнішня структура.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 10, 11, 12, 13

#### **Тема 2. Характеристика процесу навчання руховим діям . Рухове вміння та навичка. Техніка фізичних вправ.**

Рухове вміння та навичка. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Загальні поняття про техніку рухових дій. "Стандартна техніка", індивідуальна техніка. Компоненти техніки.

Основні поняття / ключові слова : перенос навички, основи техніки рухів, визначальна ланка техніки, деталі техніки. Підготовча фаза, основна фаза, заключна фаза.



Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 10, 11, 13

Додаткова: 1

### **Тема 3. Технологія навчання руховим діям**

Структура процесу навчання рухових дій. Етапи розучування. Роль зворотного зв'язку у навчанні. Просторові характеристики, часові характеристики рухів, просторово-часові, динамічні та ритмічні характеристики.

Основні поняття / ключові слова: траєкторія руху, стартове положення, амплітуда, темп, ритм. Точні рухи і рухові дії, економні рухові дії, енергетичні рухові дії, плавні рухові дії.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 6, 13, 14

Додаткова: 5, 6

## **Змістовий модуль IV**

### **Основи методики виховання фізичних якостей**

**Тема 1. Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації.**

Визначення понять. Схема переносу фізичних якостей. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Інтенсивність та обсяг навантаження. Тривалість та характер відпочинку.

Основні поняття / ключові слова: фізичні якості, сенситивні періоди, внутрішня та зовнішня сторона навантаження. Динаміка працездатності. Адаптація організму.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 6, 13

Додаткова: 5

### **Тема 2. Основи методики розвитку силових якостей**

Визначення поняття. Види силових здібностей. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Засоби вдосконалення сили. Методика виховання сили. Вікова динаміка та контроль силових можливостей.

Основні поняття / ключові слова: абсолютна сила, відносна сила, швидка сила, вибухова сила. Інтервальний і комбінований метод, метод повторних зусиль, максимальний метод, ізокінетичних напружень.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 2, 4, 5, 6, 13

Додаткова: 5

### **Тема 3. Основи методики виховання швидкісних якостей (прудкості)**

Загальна характеристика прудкості як фізичної якості людини. Бистрота рухових реакцій, бистрота виконання необтяжених поодиноких рухів, частота (темп) необтяжених рухів, швидкий початок рухів, рухова реакція. "Швидкісний бар'єр" його профілактика.

Основні поняття / ключові слова: рухова реакція: проста, реакція на об'єкт, реакція вибору. Циклічні, ациклічні рухи. Етапи вдосконалення швидкості.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 9, 13

Додаткова: 5

## **Змістовий модуль V**

### **Основи методики виховання фізичних якостей**

#### **Тема 1. Основи методики виховання витривалості.**

Загальна характеристика. Локальна, регіональна, тотальна витривалість. Загальна та спеціальна, швидкісна, силова, динамічна, координаційна витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком.

Основні поняття / ключові слова: витривалість, міжм'язова координація, потужність, ємність рухливості та економічність енергозабезпечення м'язової діяльності.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 6, 13

Додаткова: 5

#### **Тема 2. Основи методики виховання гнучкості.**

Загальна характеристика, фактори від яких проявляється гнучкості. Види гнучкості. Засоби вдосконалення гнучкості, методика розвитку-дозування, тривалість, інтенсивність, темп, відпочинок. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості.

Основні питання / ключові слова: будова суглобів, сила м'язів, активна і пасивна гнучкість, резерв гнучкості, етапи розвитку рухливості в суглобах.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 6, 13

Додаткова: 5

#### **Тема 3. Основи методики виховання координаційних здібностей (спритності).**

Загальна характеристика, фактори що обумовлюють спритність. Координаційні здібності. Загальні основи методики виховання.

Основні поняття / ключові слова: спритність, координація, рухова пам'ять, внутрішня і міжм'язова координація, адаптаційні можливості. Рівновага, відчуття ритму, напруженість м'язів, узгодженість рухів.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 1, 4, 6, 13

Додаткова: 3

## **Змістовий модуль VI**

### **Основні форми фізичного виховання школяра.**

#### **Тема 1. Характерні риси зміст і побудова уроку фізичної культури.**

Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Зміст і структура уроку уроку. Етапи побудови уроку. Види і типи уроків. Завдання уроку. Вимоги до сучасного уроку з фізичної культури.

Основні поняття / ключові слова: урок, організація діяльності учнів на уроці, зміст уроку, предметні і комплексні уроки.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 5, 14

Додаткова: 5

#### **Тема 2. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.**

Підготовка до уроку Проведення уроку Елементи підготовчої частини. Спрямованість основної частини уроку. Головні завдання заключної частини. Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури.

Основні поняття / ключові слова: підготовча, основна і заключна частини уроку, процес навчання та його етапи, традиційні форми організації.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) :11, 12, 14

Додаткова: 5, 6

#### **Тема 3. Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.**

Спостереження та аналіз уроку. Схема педагогічного аналізу за окремими його компонентами та аналіз за його частинами. Щільність уроку. Протокол хронометрії, графік виміру пульсу. Оцінка діяльності учнів на уроці.

Основні поняття / ключові слова: обсяг і інтенсивність навантаження, загальна та рухова щільність уроку, вимоги до часу протягом уроку.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 1, 4, 5, 14

Додаткова: 4

## **Змістовий модуль VII**

### **Управління, планування і контроль роботи в фізичному вихованні.**

#### **Тема 1. Планування, контроль і облік у процесі фізичного виховання Технологія планування та його функції.**

Вимоги до планування у фізичному вихованні. Принципи планування. Система педагогічного впливу. Технологія планування та його функції. Педагогічний контроль і облік у фізичному вихованні. Методико-біологічний контроль, лікарсько-фізкультурний контроль. Оперативно-поточний та тестовий контроль.

Основні поняття/ключові слова: планування, зіставлення мети-ідеалу, постановка конкретних завдань, документи планування, педагогічний контроль.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 5, 14

Додаткова: 4

### **Тема 2. Документи планування, що складаються вчителем.**

Характеристика документів планування навчального процесу з ФВ, що складаються вчителем. Навчальні програми (базові, регіональні). Річний графік навчально-виховної роботи. Робочий план. План-конспект уроку.

Основні поняття / ключові слова: мета і завдання, загально-шкільний річний план, конкретні види діяльності, конспект уроку.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 7, 12, 14

Додаткова: 1, 4, 6

### **Тема 3. Управління, моделювання, прогнозування у фізичному вихованні**

Стратегія управління процесом фізичного виховання людини. Структура управління фізичним вихованням. Моделювання у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.

Основні поняття / ключові слова: програмування, корекція програм занять, прогнозування, моделювання.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 2, 3, 4, 14

Додаткова: 4, 6

## **6. Контроль навчальних досягнень**

### **6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів другого курсу**

Для оцінювання навчальних досягнень студента впродовж другого курсу застосовується 12-бальна шкала. Для зарахування в результаті навчання за освітньо-професійною програмою молодшого бакалавра отримані бали переводяться у 100-бальну шкалу.

#### **Переведення 12-бальної системи оцінювання в 100- бальну систему**

<b>12-бальна система</b>	<b>100-бальна шкала</b>
12	98 - 100
11	94 - 97
10	90 - 93
9	86 -89
8	82 - 85
7	75 - 81
6	69 - 74
5	65 - 68
4	60 - 64
3	35 - 59
2	20 - 34
1	1 - 19

## 6.2. Система оцінювання навчальних досягнень студентів третього курсу

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Семестр 1		Семестр 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	6	6	6	6
Відвідування семінарських занять	1	8	8	8	8
Робота на семінарському занятті	10	8	80	8	80
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30	6	30
Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
Разом		-	174	-	174
<b>Максимальна кількість балів: 348</b>					
<b>Розрахунок коефіцієнта: <math>348/100=3,48</math></b>					

## 6.3. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Завдання для самостійної роботи студентів мають таку структуру:

1. Опрацювання змісту тем за літературою.
2. Виконання завдання (оцінюється в 5 балів).
3. Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

### Критерії оцінювання:

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

## Тематика завдань для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>II курс</b>		
1	Джерела та етапи розвитку ТМФВ. Система фізичної освіти П.Ф Лесгафта.	6
2	Витоки розвитку фізичного виховання в Україні.	4
3	Історичний і класовий характер систем фізичного виховання. Основи української національної системи фізичного виховання.	4
4	Характеристика і класифікація засобів фізичного виховання	4
5	Методи фізичного виховання	6
6	Принципи побудови процесу фізичного виховання	4
7	Основи процесу навчання у фізичному вихованні. Рухові дії як предмет навчання	4
8	Структура процесу навчання руховим діям	4
9	Технологія навчання руховим діям	6
<b>III курс</b>		
1	Навантаження та відпочинок. Основи теорії адаптації.	6
2	Основи методики розвитку сили	4
3	Основи методики розвитку швидкісних здібностей	4
4	Основи методики розвитку витривалості.	5
5	Основи методики розвитку гнучкості	5
6	Основи методики розвитку координаційних здібностей	4
7	Особливості складання та проведення комплексу загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ).	4
8	Урок – основна форма проведення занять з фізичного виховання у школі	4
9	Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія.	6
10	Планування у процесі фізичного виховання.	5
11	Контроль і самоконтроль у фізичному вихованні.	4
12	Управління, моделювання, прогнозування у фізичному вихованні.	5

### 6.4. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль проводиться за допомогою тестування. Оцінка розраховується відповідно до кількості правильних відповідей на питання тесту.

#### Критерії оцінювання:

Відсоток правильних відповідей	Оцінка
100%	Відмінно
90%	Дуже добре
80%	Добре
70%	Задовільно
60%	Достатньо
59% і менше	Незадовільно

### 6.5. Шкала відповідності оцінок.

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	90-100
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

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

Разом: 210 год, лекції – 42 год., семінарські заняття – 50 год., модульний контроль – 14 год., самостійна робота – 98 год.

II курс									
Модулі	Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3		
Назва модуля	Загальні основи теорії фізичного виховання			Засоби, методи та принципи фізичного виховання.			Загальні основи навчання рухових дій.		
Кількість балів за семестр	застосовується 12-бальна шкала								
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Теми лекцій	Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ.	Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності.	Педагогічний процес в сфері фізичного виховання. Принципи системи та їх значення в сфері фізичного виховання	Засоби фізичного виховання.	Методи фізичного виховання	Принципи побудови процесу фізичного виховання	Теоретичні основи навчання руховим діям	Характеристика процесу навчання руховим діям . Рухове вміння та навичка. Техніка фізичних вправ	Технологія навчання руховим діям
Відвідування									
Теми семінарських занять	Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ.	Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності.	Педагогічний процес в сфері фізичного виховання. Принципи системи та їх значення в сфері фізичного виховання	Засоби фізичного виховання.	Методи фізичного виховання	Принципи побудови процесу фізичного виховання	Теоретичні основи навчання руховим діям	Характеристика процесу навчання руховим діям	Технологія навчання руховим діям
Робота на семінарському зан.+відвідування									
Теми практичних занять	Сруктура і функції фізичної культури.			Шляхи реалізації принципів фізичного виховання			Техніка фізичних вправ		
Робота на практичному зан.+відвідування									
Самостійна робота	9x5								
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота			Модульна контрольна робота			Модульна контрольна робота		



**III курс**

Модулі	Змістовий модуль 4			Змістовий модуль 5			Змістовий модуль 6			Змістовий модуль 7		
Назва модуля	Основи методики виховання фізичних якостей			Основи методики виховання фізичних якостей			Основні форми фізичного виховання школяра.			Управління, планування і контроль роботи в фізичному вихованні.		
Кількість балів за III курс	348											
Лекції	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Теми лекцій	Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації	Основи методики розвитку силових якостей	Основи методики виховання швидкісних якостей (пружкості)	Основи методики виховання витривалості.	Основи методики виховання гнучкості	Основи методики виховання координаційних здібностей (спритності).	Характерні риси, зміст і побудова уроку.	Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.	Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури	Планування, контроль і облік у процесі фізичного виховання Технологія планування та його функції.	Документи планування, що складаються вчителем.	Управління, моделювання, прогнозування у фізичному вихованні.
Відвідування	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теми семінарських занять	Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації	Характеристика силових здібностей та методика їх розвитку	Основи методики виховання швидкісних якостей	Витривалість та основи методики її виховання	Гнучкість і основи методики її виховання	Основи методики виховання координаційних здібностей	Характерні риси, зміст і побудова уроку.	Урок – основна форма проведення занять з фізичного виховання у школі	Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури	Планування, у процесі фізичного виховання Технологія планування та його функції.	Контроль та облік у фізичному вихованні. Методика оцінювання навчальної успішності школярів.	Управління, моделювання, прогнозування у фізичному вихованні.
Робота на семінарському зан.+відвідування	10+1 10+1	10+1	10+1	10+1	10+1 10+1	10+1	10+1	10+1 10+1	10+1	10+1	10+1 10+1	10+1
Самостійна робота	12x5											
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)			Модульна контрольна робота (25 балів)			Модульна контрольна робота (25 балів)			Модульна контрольна робота (25 балів)		

## 8. Рекомендована література

### *Основна*

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. – К.: Олімпійська література, 2002. – 296с.
3. Дутчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.2. – 367с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
7. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях – Тернопіль: підручники і посібники, 2011 – 128с.
8. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навч. посіб. / Л.П.Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.
9. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
10. Уилмор Дж. Х., Костила Д. Л. Фізіологія спорту та рухової активності. Пер. з англ. К.: Олімпійська література, 2007. – 504с.
11. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посіб- ник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.
12. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / Ф48 О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.2. – 180с.

### *Додаткова*

1. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. – К.: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
2. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Навчальний посібник/ Герцик М.С., Вацеба О.М. – Вид. 3-тє, випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2004. – 176 с.
3. Гнітецька Т.В. Самостійна робота студентів із теорії і методики фізичного

виховання за кредитно-модульною системою навчання : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. вих. і спорту / Т. В. Гнітецька, Т. Г. Овчаренко. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010 – 184 с.

4. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей. – К : НУФВСУ, 2005. – 196 с.
5. Прокопова Л. І. Практикум для студентів спеціальності “Фізичне виховання” [для факультетів фізичної культури педагогічних університетів] / Л. І. Прокопова. – Методичні рекомендації. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.
6. Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 176 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. <http://www.nbu.gov.ua/>
2. <http://dnpb.gov.ua/ua/>
3. <https://pidruchniki.ws/>
4. <https://www.gumer.info/>