

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького

Факультет ветеринарної гігієни, екології та права
Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету
ветеринарної гігієни, екології та права

Григор П. Демченко
«25» 06 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) <small>(назва освітнього рівня)</small>
галузь знань	01 «Освіта педагогіка» <small>(назва галузі знань)</small>
спеціальність	017 – «Фізична культура і спорт» <small>(назва спеціальності)</small>
освітня програма	Фізична культура і спорт <small>(назва)</small>
вид компоненти	обов'язкова <small>(обов'язкова / за вибором)</small>

Львів – 2021 р

Робоча програма навчальної дисципліни
«Основи теорії та методики фізичного виховання» для здобувачів вищої освіти

(назва)
першого рівня (бакалавр) спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт»
(освітній рівень) (код та найменування спеціальності)
за освітньою програмою Фізична культура і спорт

Укладачі

:
доцент кафедри фізичного виховання спорту і здоров'я, к.п.н. О.М.Калиніченко
(посада, науковий ступінь та вчене звання) (ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри
фізичного виховання спорту і здоров'я
(назва кафедри)

протокол № 12 від «21» серпня 2021 року

завідувач кафедри
фізичного виховання спорту і здоров'я
(назва кафедри)

Семенів Б.С.
(прізвище та ініціали)

Погоджено навчально-методичною комісією
спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт»
(назва спеціальності)

протокол № 6 від «23» серпня 2021 року

Голова НМКС

(прізвище та ініціали)

Схвалено рішенням навчально-методичної ради
факультету ветеринарної гігієни, екології та права

протокол № 8 від «24» 06 2021 року
(назва факультету)

Голова НМРФ

(прізвище та ініціали)

Ухвалено вченою радою факультету

протокол № 3 від «25» 06 2021 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Кількість кредитів/годин	6/180	6/180
Усього годин аудиторної роботи	96	18
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	32	10
• практичні заняття, год.	64	8
• лабораторні заняття, год.		
• семінарські заняття, год.		
Усього годин самостійної роботи	84	162
Вид контролю	іспит	

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:
для денної форми навчання – 53,33%;
для заочної форми навчання – 10%.

2. ПРЕДМЕТ, МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Предмет, мета вивчення навчальної дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни є особливості системи вищої освіти України, особливості професійної діяльності фахівця галузі фізичної культури і спорту та вивчення загальних основ теорії і методики фізичного виховання.

Метою викладання навчальної дисципліни є оволодіння студентами теоретико-методичних основ, на яких базується підготовка вчителя фізичної культури та спеціаліста в галузі фізичної культури та спорту.

Вивчення навчальної дисципліни «Основи теорії та методики фізичного виховання» ґрунтується на таких засвоєних освітніх компонентах: фізіологія, біохімія, психологія, педагогіка, психологія, біомеханіка.

Здобуті знання дисципліни «Основи теорії та методики фізичного виховання» є основою для вивчення наступних освітніх компонент: теорія та методика обраних видів спорту, основи теорії і методики спортивного тренування, олімпійський та професійний спорт, паралімпійський спорт, управління підготовкою юних спортсменів, практика в середніх закладах освіти, виробнича практика (тренерська).

2.2. Завдання навчальної дисципліни (ЗК, СК(ФК))

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти необхідних компетентностей:

– **загальні компетентності:**

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (ЗК₁);
- здатність працювати в команді (ЗК₄);
- здатність планувати та управляти часом (ЗК₅);
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). (ЗК₁₁)
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК₁₂)

– **спеціальні (фахові) компетентності:**

- Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК₁);
- Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту (ФК₆);

Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми (ФК₁₀);

Здатність до безперервного професійного розвитку (ФК₁₄);

Здатність керувати спортивною підготовкою в обраному виді спорту з урахуванням особливостей здобувачів освіти на основі положень дидактики, основ теорії та методики фізичного виховання, вимог стандартів спортивної підготовки; організовувати і проводити змагання, здійснювати суддівство у обраному виді спорту (ФК₁₆).

2.3. Програмні результати навчання (ПРН)

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен бути здатним продемонструвати такі результати навчання:

здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем (ПРН₁);

засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег (ПРН₅);

мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці (ПРН₆);

здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН₇);

демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (ПРН₉);

оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (ПРН₁₀);

знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини (ПРН₁₇);

застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати (ПРН₂₁).

3. Структура навчальної дисципліни

3.1. Розподіл навчальних занять за розділами дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма здобуття освіти (ДФЗО)						Заочна форма здобуття освіти (ЗФЗО)					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд	с.р		л	п	лаб.	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Основи теорії фізичного виховання												
Тема 1 Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.	11	2	4			5	12	2				10
Тема 2. Система фізичного виховання. Засоби фізичного виховання.	11	2	4			5	10		2			10

Тема 3. Принципи навчання у фізичному вихованні.	11	2	4			5	12	2				10
Тема 4. Методи навчання у фізичному вихованні	12	2	4			6	10					10
Разом за розділом 1	45	8	16			21	44	2	2			40
Розділ 2. Основи навчання та виховання фізичних якостей												
Тема 5. Загальні основи навчання рухових дій. Особливості навчання у фізичному вихованні. Формування рухових умінь та навичок.	11	2	4			5	12	2				10
Тема 6. Виховання фізичних якостей. Основи методики виховання фізичних якостей. Сила та методика її виховання.	11	2	4			5	13		2			11
Тема 7. Витривалість і швидкість та методики її виховання.	11	2	4			5	10					10
Тема 8. Гнучкість і спритність та методики їх виховання.	12	2	4			6	12	2				10
Разом за розділом 2	45	8	16			21	47	4	2			41
Розділ 3. Фізичне виховання дітей дошкільного віку школярів та студентів												
Тема 9. Фізичне виховання дітей дошкільного віку та школярів молодших класів	11	2	4		-	5	12		2			10
Тема 10. Фізичне виховання школярів. Форми організації занять. Урок фізичної культури в школі.	11	2	4			5	12	2				10
Тема 11. Фізичне виховання студентів.	11	2	4		-	5	10				-	10
Тема 12. Основи спортивного тренування.	12	2	4			6	10					10
Разом за розділом 3	45	8	16			21	44	2	2			40
Розділ 4. Організація і методика занять у різних ланках системи фізичного виховання												
Тема 13. Фізичне виховання в Збройних Силах України	11	2	4		-	5	12		2			10
Тема 14. Фізичне виховання дорослого населення.	11	2	4			5	12	2				10

Тема 15. Адаптивне фізичне виховання.	11	2	4	-	5	10				-	10
Тема 16. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	12	2	4		6	13	2				11
Разом за розділом 4	45	8	16		21	47	4	2			41
Усього годин	180	32	64		84	180	10	8			162

3.2.Лекційні заняття

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
Розділ 1. Основи теорії фізичного виховання			
1.	<p>Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна</p> <p>Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. Поняття „предмет теорії фізичного виховання”, „предмет методики фізичного виховання”. Джерела та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Основні поняття: „фізична культура”, „фізичне виховання”, „фізичний розвиток”, „фізична досконалість”, „спорт”.</p>	2	2
2.	<p>Тема 2. Система фізичного виховання</p> <p>Визначення поняття – „система фізичного виховання”. Основи української національної системи фізичного виховання. Основи системи фізичного виховання: науково-методичні, правові, соціально-економічні, програмно- нормативні, організаційні. Умови функціонування системи фізичного виховання. Мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання: освітні, оздоровчі, виховні. Зв’язок фізичного виховання з іншими напрямками виховання – моральним, розумовим, естетичним, трудовим. Основні напрямки системи фізичного виховання базовий, професійно -прикладний, спортивний.</p> <p>Засоби фізичного виховання</p> <p>Визначення поняття: „рух”, „рухова дія”, „фізичні вправи”. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Зміст і форма фізичних вправ. Техніка фізичних вправ, структура техніки, характеристики рухів: просторові, часові, динамічні, ритмічні. Педагогічні критерії ефективності техніки. Класифікація фізичних вправ. Природні сили як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.</p>	2	
3.	<p>Тема 3. Принципи навчання у фізичному вихованні</p> <p><i>Основні принципи фізичного виховання.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип гармонійного розвитку особистості. 2. Принцип зв’язку з трудовою та оборонною практикою (принцип зв’язку з життєдіяльністю). 3. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання. 	2	2
4.	<p>Тема 4. Методи навчання у фізичному вихованні</p> <p>Методи навчання у фізичному вихованні</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методи використання слова. 	2	

	2. Методи демонстрації 3. Практичні методи.		
Розділ 2. Структура процесу навчання			
5.	Тема 5. Загальні основи навчання рухових дій Особливості навчання у фізичному вихованні. Формування рухових умінь та навичок.	2	2
6.	Тема 6. Виховання фізичних якостей. Основи методики виховання фізичних якостей. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Закономірності розвитку фізичних якостей. Принципи виховання фізичних якостей. <i>Сила і методика її виховання:</i> Класифікація силових здібностей. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Засоби розвитку силових здібностей. Методи розвитку силових здібностей. Вікова динаміка природного розвитку сили. Контроль за розвитком силових можливостей учнів.	2	
7.	Тема 7. Витривалість та швидкість і методика їх виховання. <i>Витривалість і методи її розвитку.</i> Види прояву витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Засоби розвитку витривалості. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Контроль за розвитком витривалості в учнів. <i>Швидкість і методика її виховання:</i> Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Засоби розвитку швидкості. Методи розвитку швидкості. Вікові особливості природного розвитку швидкості. Контроль за розвитком швидкості учнів.	2	
8.	Тема 8. Гнучкість та спритність і методика їх виховання. <i>Гнучкість і методи її розвитку.</i> Визначення поняття. Види прояву гнучкості. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості у учнів. <i>Спритність і методика її виховання.</i> Визначення поняття. Фактори, що визначають спритність. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку спритності. Вікова динаміка та контроль розвитку спритності.		2
Розділ 3. Фізичне виховання дітей дошкільного віку, школярів та студентів			
9.	Тема 9. Фізичне виховання дітей дошкільного віку Специфіка фізичного виховання дітей дошкільного віку: Значення, завдання і особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку. Сприяння зміцненню здоров'я й фізичному розвитку дітей, формуванню постави. Загартовування. Підвищення опору організму. Зміцнення імунітету. Сприяння вихованню рухових здібностей. Розвиток орієнтування у просторі. Розвиток спритності. Формування склепіння стопи, швидкості рухових реакції, постави, необхідних рухових умінь тощо. Оздоровчі завдання: Зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку Функціональне вдосконалення організму Підвищення працездатності, гартування. Характеристика методів фізичного виховання дітей дошкільного віку: словесні, наочного сприйняття, практичні.	2	

10.	<p>Тема 10. Фізичне виховання школярів. Форми організації занять. Урок фізичної культури в школі</p> <p>Урок як основна форма організації занять: ознаки; поняття про зміст уроку (склад фізичних вправ, зміст діяльності вчителя й учнів, реакція учнів); поняття про структуру уроку (сутність структури, трьох частинний розподіл уроку); класифікація уроків за: спрямованістю фізичного виховання, предметному змісту, перевазі однієї зі сторін фізичного виховання, завданням, що переважно вирішуються на уроці; вимоги до методики проведення уроку. Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання. Характерні риси уроку як основної форми занять.</p> <p>Загальні вимоги до уроку.</p> <p>Зміст уроку.</p> <p>Побудова уроку.</p> <p>Визначення задач уроку: освітніх, оздоровчих, виховних. Характеристика освітніх задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування освітніх задач в одному або серії уроків.</p> <p>Характеристика оздоровчих задач уроку, їх постановка та формулювання.</p> <p>Планування оздоровчих задач в одному або серії уроків.</p> <p>Характеристика виховних задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування виховних задач в одному або серії уроків. Виховне значення змісту традиційних форм організації уроку. Роль особистого прикладу вчителя.</p> <p>Донесення задач уроку до свідомості учнів.</p> <p>Методичні прийоми управління і підтримання їх робочого настрою.</p> <p>Організація навчальної діяльності учнів на уроці.</p>	2	
11.	<p>Тема 11. Фізичне виховання студентів</p> <p>Значення і завдання фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.</p> <p>Зміст фізичного виховання студентів. Характеристика теоретичного і практичного матеріалу програми з фізичного виховання.</p> <p>Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. Завдання фізичного виховання студентів.</p> <p>Зміст фізичного виховання студентів. Характеристика теоретичного і практичного матеріалу програми з фізичного виховання.</p> <p>Значення і завдання, форми занять студентів фізичними вправами.</p> <p>Навчальна робота: навчальний план, навчальна програма, оцінка успішності, лікарський контроль, навчальні відділення (спортивного удосконалювання, підготовче і спеціальне).</p> <p>Фізичне виховання в поза лекційний час: значення, форми фізичного виховання.</p> <p>Особливості фізичного виховання студентів за напрямом 0102 “Фізичне виховання і спорт”:</p> <p>фізичне виховання в системі професійної підготовки;</p> <p>професійна спрямованість навчальних занять з фізичного виховання;</p>	2	

	професійна спрямованість занять у поза навчальний час; професійна спрямованість фізичного виховання в процесі суспільно-педагогічної і навчальної практики.		
12.	Тема 12. Основи спортивного тренування Принципи, засоби і методи спортивного тренування Поняття спортивного тренування. Загальні принципи спортивного тренування. Основні засоби спортивного тренування у різних видах спорту. Загально підготовчі вправи. Спеціально-підготовчі вправи. Методи спортивного тренування. Циклічність процесу спортивного тренування. Складові тренувального процесу і види спортивної підготовки Теоретична підготовка. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. Допоміжна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Психологічна підготовка. Інтегральна підготовка. Змагальна діяльність спортсмена. Організація і проведення змагань.	2	
Розділ 4. Організація і методика занять у різних ланках системи фізичного виховання			
13.	Тема 13. Фізичне виховання в Збройних Силах України. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Мета фізичної підготовки. Завдання загальної фізичної підготовки. Управління фізичною підготовкою. Керівництво фізичною підготовкою. Організація фізичної підготовки. Облік фізичної підготовки. Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки. Проведення фізичної підготовки. Зміст фізичної підготовки. Засоби фізичної підготовки. Форми фізичної підготовки. Основи методики фізичної підготовки.	2	2
14.	Тема 14. Фізичне виховання дорослого населення. Вікові періодизації життя дорослої людини. Особливості завдань ФВ осіб різного віку. Особливості методики ФВ осіб похилого та старшого віку Завдання ФВ осіб похилого та старшого віку. Типові риси методики ФВ дорослого населення	2	2
15.	Тема 15. Адаптивне фізичне виховання. Основні поняття адаптивного виховання. Засоби, принципи, методи та форми адаптивного виховання. Матеріально-технічне забезпечення. Викладач в адаптивному фізичному вихованні.	2	
16.	Тема 16. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм. Створення нових фітнес-програм. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу.	2	
	Усього годин	32	10

3.3. Практичні (семінарські) заняття

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
Розділ 1. Основи теорії фізичного виховання			
1.	<p><u>Практичне № 1: Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна.</u></p> <p>Загальна характеристика предмету теорії і методики фізичного виховання.</p> <p>Значення теорії і методики фізичного виховання в системі наукових знань про фізичне виховання.</p> <p>Розвиток знань про фізичне виховання і виникнення теорії і методики фізичного виховання як спеціальної дисципліни.</p> <p>Розвиток знань про фізичне виховання в Україні.</p> <p>Особливості взаємозв'язку фізичного виховання з іншими сторонами виховання.</p> <p>Причини виникнення і розвитку фізичного виховання.</p>	4	
2.	<p><u>Практичне заняття № 2: Основні поняття теорії та методики фізичного виховання</u></p> <p>Розкрити поняття ТМФВ та порівняти їх визначення із різних першоджерел:</p> <p><i>фізична культура</i></p> <p><i>фізична культура особистості</i></p> <p><i>базова фізична культура</i></p> <p><i>спорт</i></p> <p><i>фізичне виховання</i></p> <p><i>фізичний розвиток</i></p> <p><i>система фізичного виховання</i></p> <p><i>фізична підготовка</i></p> <p><i>фізичне вдосконалення</i></p> <p>Правові, програмно-нормативні основи фізичного виховання і спорту в Україні.</p>	4	
3.	<p><u>Практичне заняття № 3: Загальні принципи системи фізичного виховання.</u></p> <p>Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання.</p> <p>Загальні принципи фізичного виховання:</p> <p>принцип гармонійного розвитку особистості;</p> <p>принцип зв'язку з життєдіяльністю або зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю (ППФП);</p> <p>принцип оздоровчої спрямованості.</p> <p>Виховання особистісних якостей в процесі фізичного виховання.</p>	4	2
4.	<p><u>Практичне заняття № 4: Методи фізичного виховання.</u></p> <p>Характеристика методу цілісного розучування і розучування по частинах. Їх позитивні сторони, недоліки й особливості застосування.</p> <p>Характеристика ігрового й змагального методів та сфера їх застосування.</p> <p>Характеристика методів слова і демонстрації. Сфери їх застосування.</p> <p>Практичні методичні прийоми навчання у процесі .</p> <p>Методи тренування.</p>	4	

	<p>Загальні вимоги до підбору і застосування методів у процесі фізичного виховання.</p> <p>Формування рухових вмінь і навичок як основний зміст освітніх завдань фізичного виховання.</p> <p>Структура процесу навчання фізичним вправам:</p> <p>Етапи розучування рухової дії.</p>		
Розділ 2. Структура процесу навчання			
5.	<p><u>Практичне заняття № 5:</u> <i>Характеристика і структура системи фізичного виховання</i></p> <p>Мета, завдання і принципи системи фізичного виховання, що функціонує в нашій країні.</p> <p>Характеристика науково-методичної основи системи фізичного виховання України.</p> <p>Характеристика програмно-нормативної системи фізичного виховання (історія розвитку і теперішній стан).</p> <p>Організаційна основа системи фізичного виховання, що функціонує в нашій країні.</p> <p>Характеристика ідеологічної основи системи фізичного виховання України.</p> <p>Визначення поняття: „рух”, „рухова дія”, „фізичні вправи”.</p> <p>Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Зміст і форма фізичних вправ. Техніка фізичних вправ, структура техніки, характеристики рухів: просторові, часові, динамічні, ритмічні.</p> <p>Педагогічні критерії ефективності техніки. Класифікація фізичних вправ.</p>	4	
6.	<p><u>Практичне заняття № 6:</u> <i>Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання</i></p> <p>Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.</p> <p>Характеристика фізичних вправ, їх сутність і значення для формування особистості.</p> <p>Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.</p> <p>Техніка фізичних вправ як об’єкт вивчення і предмет навчання.</p> <p>Основа техніки рухів, головна ланка техніки рухів, деталі техніки рухів.</p> <p>Фази фізичної вправи.</p> <p>Фізичні та якісні характеристики виконання фізичних вправ.</p> <p>Класифікація фізичних вправ.</p> <p>Формування рухових умінь та навичок.</p>	4	
7.	<p><u>Практичне заняття № 7:</u> <i>Основи методики виховання фізичних якостей.</i></p> <p>Загальна характеристика фізичних якостей людини. Закономірності розвитку фізичних якостей. Принципи виховання фізичних якостей.</p> <p><i>Сила і методика її виховання:</i></p> <p>Класифікація силових здібностей. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Засоби розвитку силових здібностей. Методи розвитку силових здібностей. Вікова динаміка природного розвитку сили. Контроль за розвитком силових можливостей учнів.</p> <p><i>Швидкість і методика її виховання:</i></p> <p>Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Засоби розвитку швидкості. Методи розвитку швидкості. Вікові особливості</p>	4	2

	природного розвитку швидкості. Контроль за розвитком швидкості учнів.		
8.	<p>Практичне заняття № 8: Основи методики виховання фізичних якостей.</p> <p><i>Витривалість і методика її виховання:</i> Види прояву витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Контроль за розвитком витривалості в учнів.</p> <p><i>Гнучкість і методика її виховання:</i> Визначення поняття. Види прояву гнучкості. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості у учнів.</p> <p><i>Спритність і методика її виховання:</i> Визначення поняття. Фактори, що визначають спритність. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку спритності. Вікова динаміка та контроль розвитку спритності.</p>	4	
Розділ 3. Фізичне виховання школярів та дітей дошкільного віку			
9.	<p>Практичне заняття № 9. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.</p> <p>Роль фізичної культури, як базового компоненту загальної освіти школяра.</p> <p>Фізичне виховання в школі як невід’ємна та складова частина навчально-виховного процесу і як загально-розвиваючий предмет навчального плану</p> <p>Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.</p> <p>Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку: особливості опорно-рухового апарату дітей молодшого шкільного віку; особливості серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку; особливості обміну речовин дітей молодшого шкільного віку; особливості нервової системи дітей молодшого шкільного віку.</p> <p>Правове та нормативне забезпечення ФВ дітей шкільного віку організації, діяльність яких спрямована на фізичне виховання дітей.</p> <p>Формування знань у процесі фізичного виховання.</p> <p>Виховання звички до занять фізичною культурою.</p> <p>Урок як основна форма організації занять: ознаки; поняття про зміст уроку (склад фізичних вправ, зміст діяльності вчителя й учнів, реакція учнів); поняття про структуру уроку (сутність структури, трьох частинний розподіл уроку); класифікація уроків за: спрямованістю фізичного виховання, предметному змісту, перевазі однієї зі сторін фізичного виховання, завданням, що переважно вирішуються на уроці; вимоги до методики проведення уроку. Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання. Характерні риси уроку як основної форми занять.</p> <p>Загальні вимоги до уроку.</p> <p>Зміст уроку.</p> <p>Побудова уроку.</p>	4	

	<p>Визначення задач уроку: освітніх, оздоровчих, виховних. Характеристика освітніх задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування освітніх задач в одному або серії уроків.</p> <p>Характеристика оздоровчих задач уроку, їх постановка та формулювання.</p> <p>Планування оздоровчих задач в одному або серії уроків.</p> <p>Характеристика виховних задач уроку, їх постановка та формулювання. Планування виховних задач в одному або серії уроків. Виховне значення змісту традиційних форм організації уроку. Роль особистого прикладу вчителя.</p> <p>Донесення задач уроку до свідомості учнів.</p> <p>Методичні прийоми управління і підтримання їх робочого настрою.</p>		
10.	<p><u>Практичне заняття № 10: Методика проведення уроку</u></p> <p>Структура уроку фізичної культури.</p> <p>Підготовка вчителя до уроку фізичної культури.</p> <p>Правила побудови та методика проведення уроку фізичної культури.</p> <p>Домашні завдання з фізичного виховання.</p> <p>Матеріально-технічне та інформаційне забезпечення уроків фізичної культури.</p> <p>Техніка безпеки при проведенні урочної та позакласної роботи з фізичного виховання в школі.</p> <p>Основні тенденції вдосконалення шкільного курсу фізичного виховання.</p>	4	2
11.	<p><u>Практичне заняття № 11: Фізичне виховання дітей дошкільного віку</u></p> <p>Специфіка фізичного виховання дітей дошкільного віку:</p> <p>Значення, завдання і особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку.</p> <p>Сприяння зміцненню здоров'я й фізичному розвитку дітей, формуванню постави. Загартовування. Підвищення опору організму. Зміцнення імунітету. Сприяння вихованню рухових здібностей. Розвиток орієнтування у просторі. Розвиток спритності. Формування склепіння стопи, швидкості рухових реакції, постави, необхідних рухових умінь тощо.</p> <p>Оздоровчі завдання: Зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку</p> <p>Функціональне вдосконалення організму Підвищення працездатності, загартування.</p> <p>Характеристика методів фізичного виховання дітей дошкільного віку: словесні, наочного сприйняття, практичні.</p>	4	
12.	<p><u>Практичне заняття № 12: Методика проведення уроку у початкових класах</u></p> <p>Особливості методики проведення уроку у 1-4 класах.</p> <p>Особливості методики проведення уроку у 5-9 класах</p> <p>Особливості методики проведення уроку у 10-11 класах.</p> <p>Методи організації навчальної діяльності учнів на уроці.</p> <p>Активізація діяльності учнів та шляхи її здійснення.</p> <p>Суттєвість проблемного та диференційованого навчання.</p> <p>Організація навчальної діяльності учнів на уроці.</p> <p>Фронтальний метод.</p> <p>Груповий метод.</p> <p>Метод колового тренування.</p>	4	

	<p>Підготовка вчителя до уроку. Проведення уроку. Основні частини уроку. Дозування навантаження на уроках. Оцінка діяльності учнів на уроках. Навчання учнів самостійно займатись фізичними вправами. <u>Активізація діяльності школярів.</u></p>		
Розділ 4. Організація і методика занять у різних ланках системи фізичного виховання			
13.	<p><u>Практичне заняття № 13: Фізичне виховання студентів.</u> Значення і завдання фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Зміст фізичного виховання студентів. Характеристика теоретичного і практичного матеріалу програми з фізичного виховання. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. Завдання фізичного виховання студентів. Значення і завдання, форми занять студентів фізичними вправами. Навчальна робота: навчальний план, навчальна програма, оцінка успішності, лікарський контроль, навчальні відділення (спортивного удосконалення, підготовче і спеціальне). Фізичне виховання в поза лекційний час: значення, форми фізичного виховання. Особливості фізичного виховання студентів за напрямом 0102 “Фізичне виховання і спорт”: фізичне виховання в системі професійної підготовки; Професійна спрямованість навчальних занять з фізичного виховання; професійна спрямованість занять у поза навчальний час; Професійна спрямованість фізичного виховання в процесі суспільно-педагогічної і навчальної практики.</p>	4	2
14.	<p><u>Практичне заняття № 14: Фізичне виховання в Збройних Силах</u> Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Мета фізичної підготовки. Завдання загальної фізичної підготовки. Управління фізичною підготовкою. Керівництво фізичною підготовкою. Організація фізичної підготовки. Облік фізичної підготовки. Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки. Проведення фізичної підготовки. Зміст фізичної підготовки. Засоби фізичної підготовки. Форми фізичної підготовки. Основи методики фізичної підготовки.</p>	4	
15.	<p><u>Практичне заняття № 15: Адаптивне фізичне виховання</u> Основні поняття адаптивного виховання. Засоби, принципи, методи та форми адаптивного виховання. Матеріально-технічне забезпечення. Викладач в адаптивному фізичному вихованні.</p>	4	
16.	<p><u>Практичне заняття № 16: Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні</u> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні Класифікація, структура і зміст фітнес-програм. Створення нових фітнес-програм. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу.</p>	4	2
	Усього годин	64	10

3.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
1	Законспектувати «Державні тести оцінки фізичної підготовленості населення України»	2	2
2	Підготувати реферат на тему: «Принципи загартування організму школярів»	2	6
3	Скласти таблицю сенситивних періодів розвитку фізичних якостей	2	2
4	Підготувати комплекс вправ для розвитку швидкості в учнів молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку та старшого шкільного віку на уроках фізичної культури	2	4
5	Підготувати комплекс вправ для розвитку сили в учнів молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку та старшого шкільного віку на уроках фізичної культури	2	4
5	Підготувати комплекс вправ для розвитку витривалості в учнів молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку та старшого шкільного віку на уроках фізичної культури	2	4
7	Підготувати комплекс вправ для розвитку гнучкості в учнів молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку та старшого шкільного віку на уроках фізичної культури	2	4
8	Підготувати комплекс вправ для розвитку спритності в учнів молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку та старшого шкільного віку на уроках фізичної культури	2	4
9	Законспектувати такі документи: 1. Положення про фізичне виховання школярів. 2. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Державний стандарт освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я».	2	4
10	Опрацювати: 1. Навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи «Варіативні модулі». 2. Програму «Фізична культура (1-4 кл.)»	2	4
11	Законспектувати «Особливості проведення уроку фізичної культури з дітьми різного шкільного віку»	4	4
12	Підготувати «Комплекс вправ колового тренування (5 станцій на місці, 5 станцій потоком).	2	4
13	Підготувати план-конспект «Сюжетного уроку» для учнів молодшого шкільного віку.	2	4
14	Підготувати план-конспект заняття з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.	2	4
15	Опрацювати «Типове положення про ДЮСШ»	2	4
16	Написати реферат: «Модель спортсмена обраного виду спорту».	2	6
17	Скласти 3 тренувальних мікро цикли для різних періодів спортивного тренування (підготовчого, змагального, перехідного) з обраного виду спорту.	4	4
18	Підготувати перелік тестів контролю фізичної та технічної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.	4	4
19	Написати реферат про систему відбору в обраному виді спорту	2	6

20	Скласти орієнтовний регламент проведення змагань першості школи з обраного виду спорту	2	2
21	Підготувати реферат на тему «Фізичне виховання дітей дошкільного віку»	-	6
22	Підготувати реферат на тему «Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України різних рівнів акредитації»	2	6
23	Написати реферат: «Загальна характеристика форм організації занять з фізичного виховання та структура занять».	4	6
24	Підготувати реферат: «Професійно-прикладна фізична підготовка»	4	6
25	Написати реферат: «Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я»	4	4
26	Написати реферат: «Особливості фізичного виховання в сільській малокомплектній школі»	2	3
	Підготовка до навчальних занять та контрольних заходів	26	49
	Разом	84	162

5. Методи навчання

В процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні загально-педагогічні методи, що спрямовані на оволодіння знаннями: пояснювальне-ілюстративний метод – лекції та практичні заняття із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій, пояснення, розповідь тощо.

Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії, створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Метод контролю і самоконтролю (усний і письмовий контроль, індивідуальне і фронтальне опитування, аудиторні контрольні роботи, домашні контрольні роботи, тестові завдання).

6. Методи контролю

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом проведення поточного і підсумкового контролю знань програмного матеріалу дисципліни.

Поточний контроль знань здійснюється на практичних заняттях відповідно до конкретних цілей поточної теми у формі усного опитування або письмового експрес-контролю чи комп'ютерного тестування.

На всіх практичних заняттях проводиться об'єктивний контроль теоретичної підготовки та контроль засвоєння практичних навичок у вигляді усного опитування або тестового контролю, розв'язування ситуаційних завдань. Знання матеріалу контролюється на практичних заняттях (початковий контроль – як рівень готовності до проведення практичних занять та кінцевий контроль знань та умінь, що набуті після лабораторного заняття).

Оцінювання знань програмного матеріалу питань самостійної роботи здобувачів вищої освіти, яка передбачена до вивчення поряд з аудиторною роботою, здійснюється під час поточного контролю знань теми на відповідному аудиторному занятті.

Всі види поточного контролю знань оцінюються за 4-бальною шкалою («5», «4», «3», «2») і входять в обчислення САЗ.

Підсумковий контроль знань здобувачів вищої освіти з дисципліни «Основи теорії та методики фізичного виховання» здійснюється по завершенні вивчення матеріалу всіх розділів навчальної дисципліни під час екзаменаційної сесії у формі заліку та екзамену.

7. Критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти

При оцінюванні знань здобувачів вищої освіти, контрольні заходи з дисципліни «Основи

теорії та методики фізичного виховання» плануються таким чином, щоб забезпечити максимально об'єктивне оцінювання кожного розділу предмету.

Розподіл балів для дисципліни, яка завершується екзаменом, є такий:

$$50 (\text{ПК}) + 50 (\text{Е}) = 100,$$

де:

50 (ПК) – 50 максимальних балів поточного контролю (ПК), які може набрати здобувач вищої освіти за семестр;

50 (Е) – 50 максимальних балів, які може набрати здобувач вищої освіти за екзамен.

Для проведення екзамену розроблено пакет контрольних білетів що містять по три питання у кожному білеті. Кількість варіантів білетів перевищує кількість здобувачів вищої освіти.

До складання екзамену не допускаються здобувачі вищої освіти, які мають невідпрацьовані пропущені заняття та незадовільні оцінки.

Дозвіл на складання заліку та екзамену здобувачем вищої освіти, який його не складав з поважних причин, дає декан факультету.

Здобувачу вищої освіти, який виконав за семестр усі види робіт, передбачених робочою навчальною програмою дисципліни, але набрав з підсумкового контролю менше 60 балів, у відомості успішності виставляється набрана ним сумарна кількість балів та семестрова оцінка «незадовільно». Скласти семестрові залік та екзамен такий здобувач вищої освіти має право після закінчення терміну екзаменаційної сесії за екзаменаційним листом (талоном) деканату.

Результати підсумкового семестрового контролю (табл. 1) виставляються у трьох варіантах: 1) за національною шкалою; 2) за шкалою ECTS; 3) за сумою рейтингових балів (максимум 100 балів).

Таблиця 1.

Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

За 100-бальною шкалою	За національною шкалою		За шкалою ECTS
	Екзамен, диференційований залік	Залік	
90 – 100	Відмінно	Зараховано	A
82 - 89	Добре		B
74 - 81			C
64 - 73	Задовільно		D
60 - 63			E
35 - 59	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання		FX
0 - 34	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни		F

Критерії поточної оцінки знань здобувачів вищої освіти.

Усний виступ та виконання письмового завдання, тестування

Критерії оцінки

5 – В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно розв'язав усі тестові завдання.

4 – Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні

деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно розв'язав більшість тестових завдань.

3 – В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно розв'язав половину тестових завдань.

2 – Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно розв'язав меншість тестових завдань.

8. Навчально-методичне забезпечення

1. Навчальна програма навчальної дисципліни.
2. Конспект лекцій із дисципліни.

9. Рекомендована література

Основна

1. Арефьев В.Г. Дифференциация развивательно-оздоровчих занятий с физической культуры учнів основної школи: теорія і практика: монографія/ В.Г.Арефьев. Київ: центр учбової літератури, 2015. 197с.
2. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2020. 368с.
3. Арефьев В.Г. Практикум учителя физической культуры: методичний посібник / В.Г. Арефьев, О.В. Андреева, Н.Д. Михайлова. К. : Видавництво НПУ ім.М.П. Драгоманова, 2015. 400 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Варіативні модулі». 5–9 класи. за ред.. Круцевич Т.Ю., Дятленко С. М. та інш. Київ: Літера, 2008. 96 с.
5. Олімпійська література, 2012. – 392 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
6. Про фізичну культуру і спорт: Закон України: від 24.12.1993 №3808-ХІІ (Редакція станом на 25.07.2021. – К., 2010. 22 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, К.: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
8. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. К.: Олимпийская литература. - Т.1. 2003. 423 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т за ред. Т.Ю. Круцевич. Т.1, Київ: «Олімп. Л-ра», 2017, 384 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл.фіз. виховання і спорту: у 2 т. за ред. Т.Ю. Круцевич, Т.2, Київ: «Олімп. Л-ра», 2017. 448 с.
11. Фізична культура. 1 – 4 класи загальноосвітніх навчальних закладів. Навчальна програма / за ред. Круцевич Т.Ю., Єрмолова В.М. та інш. К: Літера, 2012. 71 с.
12. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: ОВС, 2008. 406 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів, Навчальна книга. Тернопіль. Богдан. Ч.1,2. 2001, - 202 с.
14. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. за ред. Б.М.Шиян, В.Г.Папуша. Х.: ОВС, 2005. 208 с.

Додаткова

1. Алтер Дж. Наука о гибкости. К.: Олимпийская литература, 2001. 424 с.

2. Арефьев В.Г., Шегімага В.Ф., Михайлова Н.Д. Методика викладання гімнастики в 1-4 класах. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. 96 с.
3. Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. К.: Олімпійська література, 2006. 192 с.
4. Давиденко О.В., Семененко В.П. Загартування дітей молодшого шкільного віку: Метод. рекомендації. – К.: Науковий світ, 2005. 30 с.
5. Іващенко В.П., Безкопильний О.П., Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1,2. Черкаси: ЦЕНТІ, 2005. 263 с.
6. Круцевич Т.Ю. Головна напрямки удосконалення програм з фізичного виховання школярів // теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2006 - № 4 С. 20-28.
7. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К.: НУФВСУ, 2005 196 с.
8. Типова навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» / Укл.: Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян, Ю.В. Петришин та ін. К.: Науковий світ, 2007. 18 с.

10. Інформаційні ресурси

Ресурси мережі Інтернет: бібліотеки України:

<http://www.lsl.lviv.ua> Львівська національна наукова бібліотека України імені В. Стефаника

<http://www.lounb.lviv.ua> Львівська обласна універсальна наукова бібліотека