

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
гуманітарно-педагогічного факультету
Станіслава Л.Л.
3 вересня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика фізичного виховання

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**
Спеціальність **017 фізична культура і спорт**
Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**
Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**
Обсяг дисципліни **5 кредитів ЄКТС,**
Шифр дисципліни **ОП. 03**
Мова навчання **Українська**
Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл професійної підготовки)**
Факультет: **Гуманітарно-педагогічний**
Кафедра: **Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

| Форма навчання | Курс | Семестр | Загальний обсяг кредитів ЄКТС дисципліни | Кількість годин | | | | | Курсовий проект | Курсова робота | Вид семестрового контролю | | |
|----------------|------|---------|--|-------------------|--------|--------------------|-------------------|-------------------------------|-----------------|----------------|-------------------------------|-------|-------|
| | | | | Аудиторні заняття | | | | | | | Самостійна робота, в т.ч. ІРС | Залік | Іспит |
| | | | | Разом | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття | Самостійна робота, в т.ч. ІРС | | | | | |
| Денна | 2 | 1 | 5,0/ 150 | 51 | 34 | | 17 | 99 | | | + | | |

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена _____ д.пед.наук, доцент Базильчук О.В.

Схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Протокол від "30" серпня 2019 р. № 1;

Зав. кафедрою фізичної терапії, ерготерапії _____ Базильчук О.В..

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради факультету _____ Станіслава Л.Л.

Хмельницький 2019

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» є однією із дисциплін професійної підготовки фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура спорт». Вивчення дисципліни у процесі професійної підготовки фахівців має важливе соціальне та педагогічне значення.

Пререквізити – «Вступ до спеціальності»; «Теорія здоров'я та здорового способу життя»; «Анатомія», «Фізіологія людини».

Кореквізити – «Легка атлетика з методикою викладання»; «Теорія і методика обраного виду спорту»; «Адаптивний спорт»; «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту»; «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»; «Курсова робота з теорії і методики дитячого та юнацького спорту»; «Курсова робота з теорії і методики з обраного виду спорту»; «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Програмні компетентності: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій; Здатність планувати та управляти часом; здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Програмні результати навчання: спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; 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; надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини

Мета дисципліни: формування професійних знань, вмінь та навичок професійної майстерності, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Предмет дисципліни: особистість фахівця, мотиваційна сфера, професійно-важливі якості і вміння

Завдання дисципліни: надати знання джерел та етапів розвитку теорії і методики фізичного виховання; знання принципів, засобів та методів фізичного виховання; знання методологічних та педагогічних основ теорії навчання рухових дій; Знання основ методики розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації); знання форм організації занять у фізичному вихованні.

Результати навчання Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: вміло використовувати понятійний апарат з фаху; описати історичні аспекти зародження та розвитку теорії фізичного виховання; охарактеризувати особливості національної системи фізичного виховання; класифікувати засоби і методи фізичного виховання; вибрати принципи побудови процесу фізичного виховання; дати характеристику фізичним якостям людини та застосовувати методики їх удосконалення

Зміст навчальної дисципліни: теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна, система фізичного виховання, засоби фізичного виховання, принципи побудови процесу фізичного виховання, методи фізичного виховання, загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення, основи методики розвитку сили, основи методики розвитку швидкості, основи методики розвитку витривалості, основи методики розвитку гнучкості, основи методики розвитку спритності та ін.

3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

| Назва теми | Кількість годин, відведених на | | |
|--|--------------------------------|-------------------|-------------------|
| | лекції | практичні заняття | самостійну роботу |
| Тема 1 – Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна | 2 | 1 | 9 |
| Тема 2 – Система фізичного виховання | 4 | 1 | 9 |
| Тема 3 – Засоби фізичного виховання | 2 | 1 | 9 |
| Тема 4 – Принципи побудови процесу фізичного виховання | 2 | 1 | 9 |
| Тема 5 – Методи фізичного виховання | 2 | 1 | 9 |
| Тема 6 – Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення | 4 | 2 | 9 |
| Тема 7 – Основи методики розвитку сили | 4 | 2 | 9 |

| | | | |
|---|----|----|----|
| Тема 8 – Основи методики розвитку швидкості | 4 | 2 | 9 |
| Тема 9 – Основи методики розвитку витривалості | 4 | 2 | 9 |
| Тема 10 – Основи методики розвитку гнучкості | 4 | 2 | 9 |
| Тема 11 – Основи методики розвитку спритності | 4 | 2 | 9 |
| Разом за 3 семестр | 34 | 17 | 99 |

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

| № | Теми практичних занять | Кількість годин |
|---|---|-----------------|
| 1 | Тема 1 - Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук. Місце науки в системі знань визначається, в першу чергу, її предметом. Предметом теорії фізичного виховання є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання. Місце теорії фізичного виховання в системі наук, що вивчають цей процес. Література: [1-6] | 2 |
| 2 | Тема 2 – Система фізичного виховання. Система фізичного виховання — це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян. Система фізичного виховання тісно пов'язана з системами освіти, охорони здоров'я, оборони, матеріального виробництва, культури, науки і розвивається під впливом змін, що відбуваються в них. Система фізичного виховання входить до суспільного виробництва і впливає на нього опосередковано через суб'єкта виробничих відносин — людину. Вона задовольняє не тільки біологічні потреби в рухах, але і соціальні (формування особи, вдосконалення суспільних відносин). Література: [1-6] | 4 |
| 3 | Тема 3 – Засоби фізичного виховання Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому, основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою). Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо). Література: [1-6] | 2 |
| 4 | Тема 4 – Принципи побудови процесу фізичного виховання Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, в теорії фізичного виховання одержали назву принципів. Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективнішим і є віддзеркаленням демократизації навчально-виховного процесу. Література: [1-6] | 2 |
| 5 | Тема 5 – Методи фізичного виховання Методи — це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. Методичні прийоми — це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методику. Література: [1-6] | 2 |
| 6 | Тема 6 - Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення. Термін “фізична якість” віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки. Отже, фізичні якості – це | 4 |

| | | |
|----|---|---|
| | розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна пружкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність. Література: [1-6] | |
| 7 | Тема 7 – Основи методики розвитку сили Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей. В теорії фізичного виховання поняття “сила” застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань. При виконанні рухових дій м'язи людини виконують чотири основні різновиди роботи: Утримуючу , яка виконується за рахунок напруження м'язів без зміни їх довжини (ізометричний режим (статична сила). Вона застосовується для підтримання статичних поз тіла, утримання предметів (штанга) тощо; Долаючу , яка виконується за рахунок зменшення довжини м'язів. Вона застосовується найчастіше при виконанні рухових дій; Поступливу , яка виконується за рахунок збільшення довжини м'язів. Завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент приземлення у стрибках, бігу тощо. Зауважимо, що в цьому режимі м'язи можуть проявити на 50-100% більшу силу, ніж у долаючому та утримуючому; Комбіновану , яка складається з почергової зміни названих вище режимів. Література: [1-6] | 4 |
| 8 | Тема 8 – Основи методики розвитку швидкості Численними дослідженнями встановлено, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через: · швидкість рухових реакцій; · швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів; · частоту (темп) необтяжених рухів; · швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю. У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції. Відсутня також кореляція між здатністю швидко бігати та плавати і навіть між ходьбою і бігом. Прямий зв'язок відзначається лише в тих вправах, які подібні за координацією (стрибок у довжину з розбігу – спринт). Література: [1-6] | 4 |
| 9 | Тема 9 – Основи методики розвитку витривалості Хто ж витриваліший? Той, хто за рівних умов може ефективніше виконувати фізичну роботу (Яніс Курас), чи той, хто за визначений час виконає більшу кількість роботи (Дік Тот)? І в першому, і в другому випадку якість роботи чітко обумовлюється, але її критерії дещо інші. Витривалість є немов би зворотньою стороною втоми. Більш витривалим є той, хто за інших рівних умов менше втомлюється, або втома в нього настає пізніше. Отже, фізична витривалість як рухова якість людини – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності. Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень. Література: [1-6] | 4 |
| 10 | Тема 10 – Основи методики розвитку гнучкості Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати | 4 |

| | | |
|--------------|--|----|
| | рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій. Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість. Гнучкість як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Література: [1-6] | |
| 11 | Тема 11 – Основи методики вдосконалення спритності Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло і те, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів. При цьому слід враховувати, що вони можуть виконуватись за чітко обумовленою схемою (наприклад, у гімнастиці, фігурному катанні тощо) або нестандартно залежно від реальної ситуації, що складається в процесі діяльності (наприклад, в іграх та єдиноборствах). Відомо також, що різні учні потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу. Якщо учень здатний добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються в процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що він спритний. Отже, спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності. Література: [1-6] | 4 |
| Разом | | 34 |

3.2.2 Зміст практичних занять

| № | Теми практичних занять | Кількість годин |
|---|--|-----------------|
| 1 | Тема 1 - Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. 1. Предмет теорії фізичного виховання і її місце в системі наукових знань 2. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання 3. Вихідні поняття теорії фізичного виховання 3.1. Фізична культура 3.2. Фізичний розвиток 3.3. Фізичне виховання 3.4. Спорт Література: [1-6] | 1 |
| 2 | Тема 2 – Система фізичного виховання. 1. Визначення поняття 2. Основи української національної системи фізичного виховання 2.1. Телеологічні основи 2.2. Науково-методичні основи 2.3. Правові, програмні та нормативні основи 2.4. Організаційні основи 3. Умови функціонування системи фізичного виховання 4. Мета системи фізичного виховання в Україні 5. Основні завдання фізичного виховання 5.1. Освітні завдання 5.2. Оздоровчі завдання 5.3. Виховні завдання Література: [1-6] | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 3 | Тема 3 – Засоби фізичного виховання 1. Визначення поняття 2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання 2.1. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів 2.2. Зміст і форма фізичних вправ 3. Техніка фізичних вправ 3.1. Загальні поняття про техніку рухових дій 3.2. Компоненти техніки фізичних вправ 3.3. Фази виконання фізичних вправ 4. Характеристики рухів 4.1. Просторові характеристики 4.2. Часові характеристики рухів 4.3. Просторово-часові характеристики 4.4. Динамічні характеристики 4.5. Ритмічні характеристики Література: [1-6] | 1 |
| 4 | Тема 4 – Принципи побудови процесу фізичного виховання 1. Визначення поняття 2. Принцип свідомості й активності учнів 2.1. Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять 2.2. Самоаналіз дій учнів 2.3. Виховання в учнів творчого ставлення до занять 3. Принцип наочності 4. Принцип доступності й індивідуалізації 5. Принцип систематичності 6. Принцип міцності і прогресування Література: [1-6] | 1 |
| 5 | Тема 5 – Методи фізичного виховання 1. Визначення поняття 2. Практичні методи 2.1. Методи навчання рухових дій 2.2. Методи вдосконалення та закріплення рухових дій 2.3. Методи вдосконалення фізичних якостей 3. Методичні прийоми вправлення 4. Метод використання слова 5. Метод демонстрації 6. Засоби навчання 7. Загальні вимоги до підбору і використання методів Література: [1-6] | 1 |
| 6 | Тема 6 - Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення 1. Визначення понять 2. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток 3. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей Література: [1-6] | 2 |
| 7 | Тема 7 – Основи методики розвитку сили 1. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини 2. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини 3. Засоби вдосконалення сили 4. Методика розвитку максимальної сили 4.1. Методика розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси 4.2. Методика розвитку максимальної сили шляхом удосконалення міжм'язової координації 4.3. Методика розвитку максимальної сили шляхом удосконалення | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| | <p>внутрішньом'язової координації</p> <p>4.4. Методика розвитку максимальної сили шляхом використання ізометричних вправ та вправ із самоопором</p> <p>5. Методика розвитку швидкої сили</p> <p>6. Методика розвитку вибухової сили</p> <p>6.1. Методика застосування вправ з обтяженням масою предметів, включаючи і предмети для метання</p> <p>6.2. Методика застосування ізометричних вправ і вправ в самоопорі</p> <p>6.3. Методика застосування стрибкових вправ для вдосконалення вибухової сили</p> <p>7. Поради щодо профілактики травм в процесі силової підготовки</p> <p>8. Вікова динаміка природного розвитку сили</p> <p>9. Контроль силових можливостей та деякі особливості методики їх вдосконалення у школярів</p> <p>Література: [1-6]</p> | |
| 8 | <p>Тема 8 – Основи методики розвитку швидкості</p> <p>1. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини</p> <p>2. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості</p> <p>3. Засоби вдосконалення швидкості</p> <p>4. Методика вдосконалення швидкості</p> <p>4.1. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій</p> <p>4.2. Методика вдосконалення швидкості циклічних рухів</p> <p>4.3. Методика вдосконалення швидкості ациклічних рухових дій</p> <p>4.4. “Швидкісний бар’єр”, його профілактика та усунення</p> <p>5. Вікова динаміка природного розвитку швидкості</p> <p>6. Контроль розвитку швидкості та деякі особливості методики їх удосконалення у школярів</p> <p>Література: [1-6]</p> | 2 |
| 9 | <p>Тема 9 – Основи методики розвитку витривалості</p> <p>1. Загальна характеристика витривалості</p> <p>2. Фактори, що зумовлюють витривалість людини</p> <p>3. Засоби виховання витривалості</p> <p>4. Методика вдосконалення загальної витривалості</p> <p>5. Методика розвитку швидкісної витривалості</p> <p>6. Методика розвитку силової витривалості</p> <p>6.1. При застосуванні вправ з обтяженням масою предметів, з еластичними предметами тощо</p> <p>6.2. При локальному розвитку силової витривалості окремих груп м'язів</p> <p>6.3. Параметри навантажень при застосуванні ізометричних вправ</p> <p>6.4. При розвитку силової витривалості ніг за допомогою стрибкових вправ</p> <p>7. Особливості вдосконалення витривалості в спортивних іграх та поєдинках</p> <p>8. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком</p> <p>Література: [1-6]</p> | 2 |
| 10 | <p>Тема 10 – Основи методики розвитку гнучкості</p> <p>1. Загальна характеристика гнучкості</p> <p>2. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості</p> <p>3. Засоби вдосконалення гнучкості</p> <p>4. Методика розвитку гнучкості</p> <p>5. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком</p> <p>Література: [1-6]</p> | 2 |
| 11 | <p>Тема 11 – Основи методики вдосконалення спритності</p> <p>1. Загальна характеристика спритності</p> <p>2. Фактори, що визначають спритність</p> <p>3. Координаційні здібності</p> | 2 |

| | |
|---|----|
| 3.1. Здатність до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів 3.2. Здатність до збереження рівноваги 3.3. Здатність відчувати ритм 3.4. Здатність до довільного розслаблення м'язів 3.5. Здатність до узгодженості рухів 4. Загальні основи методики вдосконалення спритності 5. Вікова динаміка розвитку та контроль спритності Література: [1-6] | |
| Разом | 17 |

3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту.

| № | Зміст самостійної роботи | Кількість годин |
|--------------|--|-----------------|
| 1 | Опрацювання лекційного матеріалу №1, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першого поточного контролю [1-6]. | 9 |
| 2 | Опрацювання лекційного матеріалу №2, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі другого поточного контролю [1-6]. | 9 |
| 3 | Опрацювання лекційного матеріалу №3, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі третього поточного контролю [1-6]. | 9 |
| 4 | Опрацювання лекційного матеріалу №4, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі четвертого поточного контролю [1-6]. | 9 |
| 5 | Опрацювання лекційного матеріалу №5, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі п'ятого поточного контролю [1-6]. | 9 |
| 6 | Опрацювання лекційного матеріалу №6, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першого поточного контролю [1-6]. | 9 |
| 7 | Опрацювання лекційного матеріалу №7, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі другого поточного контролю [1-6]. | 9 |
| 8 | Опрацювання лекційного матеріалу №8, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі третього поточного контролю [1-6]. | 9 |
| 9 | Опрацювання лекційного матеріалу №9, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першого поточного контролю [1-6]. | 9 |
| 10 | Опрацювання лекційного матеріалу №10, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі другого поточного контролю [1-6]. | 9 |
| 11 | Опрацювання лекційного матеріалу №11, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі третього поточного контролю [1-6]. | 9 |
| Разом | | 99 |

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, навчальні ігри); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів) Самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем MOODLE).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього спеціаліста. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, виконання додаткових розрахункових завдань.

5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль.

Форми оцінювання: усне опитування, письмове опитування (тестування), контрольна робота.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і графічної частини; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

| Оцінка за інституційною шкалою | Узагальнений критерій |
|--------------------------------|--|
| Відмінно | Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. |

| | |
|--------------|--|
| | Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки. |
| Добре | Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки. |
| Задовільно | Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді. |
| Незадовільно | Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни. |

У 1 семестрі поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді творчих робіт. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Оцінку відмінно за практичну роботу студенти отримують за виконанні усі передбачені навчальною програмою навчальні завдання.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни, і проходить у вигляді іспиту. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Оцінка знань студентів денної форми навчання за ваговим коефіцієнтом

| Поточний контроль | | | | | | Вид підсумкового контролю |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------------|
| ПК1 | ПК2 | ПК3 | ПК4 | ПК5 | ПК6 | Іспит |
| 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,4 |
| 1 | | | | | | |

Для перевірки засвоєння знань студентів проводяться поточні контролю ПК. Роботи оцінюються за 4 бальною шкалою.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272с.
2. Платонов В.Н., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с
3. Коробейников Н.К., Физическое воспитание: Учебное пособие/ Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко. – М.: Высшая школа, 1989. – 384с
4. Сергієнко Л.П., Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440с.
5. Теория и методика физического воспитания. В 2 т.: Учебник. Т.2: Методика физического воспитания различных групп населения/ Под ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с
6. Конспект лекції

Допоміжна

1. Кравцов М.І. методика формування професійно-важливих рухових якостей і навичок. Методичні вказівки. – Хмельницький: ХНУ, 2006. – 28с.
2. Раевкий Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учеб. пособие. – М.: Высш.шк., 1985. – 136с.
3. Физическое воспитание: Учебник/Под.ред. В.А.Головина, В.А. Маслякова, А.В.Коробкова и др. – М.: Высш.школа, 1983, - 391с.
4. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. Пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1989. – 222с.