

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,  
психології, фізичної культури та  
спорту

Свген ПАВЛЮК  
2023р



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальної дисципліни **Теорія і методика фізичного виховання**

для студентів галузі знань **Освіта/Педагогіка**

Спеціальність **014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

Рівень вищої освіти Перший бакалаврський

Освітньо-професійна програма **Середня освіта**

Обсяг дисципліни 5 кредитів ЄКТС

Шифр дисципліни **ОПП.03**

Мова навчання **Українська**

Статус дисципліни: **Обов'язкова**

Факультет **здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**

Кафедра **теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проєкт	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ПРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	2	1	5,0/ 150	51	34		17	99			+	
Заочна	2	1	5,0/ 150	12	6	-	6	138			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта» та навчального плану за предметна спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за першим бакалаврським рівнем освіти

Робоча програма складена: \_\_\_\_\_ д.пед.н., професор Олег БАЗИЛЬЧУК

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від 30 серпня 2023 р.

Зав. кафедри ТiМФВiС \_\_\_\_\_ Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету \_\_\_\_\_ Свген ПАВЛЮК

## 2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» є однією із дисциплін професійної підготовки фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)». Вивчення дисципліни у процесі професійної підготовки фахівців має важливе соціальне та педагогічне значення.

Пререквізити – вступ до спеціальності.

Кореквізити – теорія і методика дитячого і юнацького спорту; теорія і методика викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах; адаптивне фізичне виховання; курсова робота з теоретико-методичних засад фізичного виховання; організація і методика спортивно-масової роботи у загальноосвітніх навчальних закладах; педагогічна практика у загальноосвітніх навчальних закладах; спортивні ігри та методика їх викладання.

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

**Компетентності:** Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

**Програмні результати навчання:** Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального

гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності. Знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту. Знає закономірності розвитку фізичних якостей в різних видах рухової активності. Знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності. Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини. Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

**Мета дисципліни:** формування професійних знань, вмінь та навичок професійної майстерності, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)».

**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 і спорті.

**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 школярів та методики їх удосконалення, основи методики розвитку сили школярів, основи методики розвитку швидкості школярів, основи методики розвитку витривалості школярів, основи методики розвитку гнучкості школярів, основи методики розвитку спритності школярів 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	
	денна	заочна	денна	заочна	денна	заочна
<b>Тема 1</b> – Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна	2	2	1	2	9	13
<b>Тема 2</b> – Система фізичного виховання	2		1		8	11
<b>Тема 3</b> – Засоби фізичного виховання	2		1		8	11
<b>Тема 4</b> – Принципи побудови процесу фізичного виховання	2	2	1	2	8	11
<b>Тема 5</b> – Методи фізичного виховання	2		1		8	11
<b>Тема 6</b> – Загальна характеристика фізичних якостей школярів та методики їх удосконалення	4		2		8	11
<b>Тема 7</b> – Основи методики розвитку сили школярів	4	2	2	2	8	11
<b>Тема 8</b> – Основи методики розвитку швидкості школярів	4		2		8	11
<b>Тема 9</b> – Основи методики розвитку витривалості школярів	4		2		8	11
<b>Тема 10</b> – Основи методики розвитку гнучкості школярів	4		2		8	11
<b>Тема 11</b> – Основи методики розвитку спритності школярів	4		1		9	13
<b>Тема 12</b> – Значення та завдання фізичного виховання дорослих.	2		1		9	13
<b>Разом за 3 семестр</b>	34	6	17	6	99	138

#### 3.2. Програма навчальної дисципліни

##### 3.2.1. Зміст лекційного курсу

№	Теми практичних занять	Кількість годин	
		денна	заочна
1	<b>Тема 1 - Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.</b> Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук. Місце науки в системі знань визначається, в першу чергу, її предметом.	2	2

	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	<b>Тема 2 – Система фізичного виховання.</b> 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]	2	
3	<b>Тема 3 – Засоби фізичного виховання</b> 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	<b>Тема 4 – Принципи побудови процесу фізичного виховання</b> 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	2
5	<b>Тема 5 – Методи фізичного виховання</b> 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 методіку. Література: [1-6]	2	
6	<b>Тема 6 - Загальна характеристика фізичних якостей школярів та методики їх удосконалення.</b> Термін «фізична якість» віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки. Отже, фізичні якості – це 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 прудкість; 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]	4	
7	<b>Тема 7 – Основи методики розвитку сили школярів</b> 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	4	

	<p>людини виконують чотири основні різновиди роботи:</p> <p><b>Утримуючу</b>, 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;</p> <p><b>Долаючу</b>, яка виконується за рахунок зменшення довжини м'язів. Вона застосовується найчастіше при виконанні рухових дій;</p> <p><b>Поступливу</b>, 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;</p> <p><b>Комбіновану</b>, яка складається з почергової зміни названих вище режимів. Література: [1-6]</p>		
8	<p><b>Тема 8 – Основи методики розвитку швидкості школярів</b></p> <p>Численними дослідженнями встановлено, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· швидкість рухових реакцій;</li> <li>· швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;</li> <li>· частоту (темп) необтяжених рухів;</li> <li>· швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.</li> </ul> <p>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]</p>	4	2
9	<p><b>Тема 9 – Основи методики розвитку витривалості школярів</b></p> <p>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.</p> <p><b>Витривалість є немов би зворотньою стороною втоми.</b> 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 втоми 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]</p>	4	
10	<p><b>Тема 10 – Основи методики розвитку гнучкості школярів</b></p> <p>Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилля 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]</p>	4	
11	<p><b>Тема 11 – Основи методики вдосконалення спритності школярів</b></p> <p>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</p>	2	

	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]		
12	<b>Тема 12. Значення та завдання фізичного виховання дорослих.</b> Вікова періодизація дорослого населення. Мета та завдання фізичного виховання дорослих. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення. Література: [1-6]	2	
<b>Разом</b>		34	6

### 3.2.2 Зміст практичних занять

№	Теми практичних занять	Кількість годин	
		денна	заочна
1	<b>Тема 1 - Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.</b> 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
2	<b>Тема 2 – Система фізичного виховання.</b> 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	<b>Тема 3 – Засоби фізичного виховання</b> 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	1	

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



	<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><b>Тема 8 – Основи методики розвитку швидкості школярів</b></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	2
9	<p><b>Тема 9 – Основи методики розвитку витривалості школярів</b></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 посидинках</p> <p>8. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком</p> <p>Література: [1-6]</p>	2	
10	<p><b>Тема 10 – Основи методики розвитку гнучкості школярів</b></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><b>Тема 11 – Основи методики вдосконалення спритності школярів</b></p> <p>1. Загальна характеристика спритності</p> <p>2. Фактори, що визначають спритність</p> <p>3. Координаційні здібності</p>	1	

	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]		
<b>12</b>	<b>Тема 12. Значення та завдання фізичного виховання дорослих.</b> Вікова періодизація дорослого населення. Мета та завдання фізичного виховання дорослих. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення. Література: [1-6]	1	
<b>Разом</b>		17	6

### 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	
		денна	заочна
1	Опрацювання лекційного матеріалу №1, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першого поточного контролю [1-6].	9	13
2	Опрацювання лекційного матеріалу №2, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі другого поточного контролю [1-6].	8	11
3	Опрацювання лекційного матеріалу №3, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі третього поточного контролю [1-6].	8	11
4	Опрацювання лекційного матеріалу №4, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі четвертого поточного контролю [1-6].	8	11
5	Опрацювання лекційного матеріалу №5, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі п'ятого поточного контролю [1-6].	8	11
6	Опрацювання лекційного матеріалу №6, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першого поточного контролю [1-6].	8	11
7	Опрацювання лекційного матеріалу №7, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі другого поточного контролю [1-6].	8	11
8	Опрацювання лекційного матеріалу №8, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі третього поточного контролю [1-6].	8	11
9	Опрацювання лекційного матеріалу №9, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першого поточного контролю [1-6].	8	11
10	Опрацювання лекційного матеріалу №10, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі другого поточного контролю [1-6].	8	11
11	Опрацювання лекційного матеріалу №11, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі третього поточного контролю [1-6].	9	13
12	Опрацювання лекційного матеріалу №12, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі третього поточного контролю [1-6].	9	13
<b>Разом</b>		99	138

#### 4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням проблемного навчання); практичні заняття; самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

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.

#### 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, письмова творча робота, самоконтроль

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 на знання теоретичного матеріалу з теми; письмова творча робота. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється написання письмової творчої роботи.

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.

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	Іспит
0,15	0,15	0,15	0,15	0,4
1				

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

Підсумковий контроль для студентів заочної форми навчання 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 заочної форми навчання за ваговим коефіцієнтом**

Поточний контроль		Вид підсумкового контролю
КР	ПК	Іспит
0,3	0,3	0,4
1		

КР – контрольна робота, ПК – підсумковий контроль.

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

Індивідуальні контрольні завдання студентів заочної форми навчання

**Варіант № 1**

1. Охарактеризуйте метод колового тренування.
2. Яка закономірність лежить в основі принципу свідомості й активності? Назвіть основні шляхи (напрямки) реалізації принципу свідомості й активності.
3. Під час якої частини уроку слід виконувати вправи для розвитку спритності і чому?

**Варіант № 2**

1. Охарактеризуйте основні фактори прояву швидкості.

2. Охарактеризуйте «зміст» і «форму» фізичних вправ.
3. Назвіть і дайте характеристику джерелам виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.

#### Варіант №3

1. Чим визначається спритність?
2. Назвіть науки які вивчають процес фізичного виховання. Як теорія фізичного виховання взаємопов'язана із ними?
3. Які загальні вимоги ставляться до підбору і використання методів?

#### Варіант №4

1. Охарактеризуйте методи які застосовуються для розвитку сили.
2. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ.
3. Охарактеризуйте можливу відмінність фізичних вправ від побутових та виробничих рухових дій.

#### Варіант №5

1. Дайте характеристику фізичного розвитку.
2. Які засоби застосовуються для розвитку загальної спритності?
3. Охарактеризуйте швидкість як фізичну якість людини/

#### Варіант №6

1. Яке значення у навчанні фізичних вправ мають технічні засоби навчання?
2. Охарактеризуйте, що є предметом і об'єктом вивчення теорії фізичного виховання.
3. Який вік людини є найбільш сприятливим для розвитку спритності і чому?

#### Варіант №7

1. Що вивчає теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна?
2. Назвіть види силових якостей.
3. Дайте характеристику методу демонстрації.

#### Варіант №8

1. Назвіть засоби вдосконалення сили.
2. Охарактеризуйте сенситивні періоди розвитку фізичних якостей людини.
3. Характеризуйте використання методу слова у фізичному вихованні.

#### Варіант №9

1. Охарактеризуйте комбіновані методи тренування.
2. Охарактеризуйте просторові, просторово-часові, ритмічні характеристики техніки фізичних вправ
3. Дайте характеристику фізичного виховання.

#### Варіант №10

1. Дайте характеристику програмно-нормативних основ системи фізичного виховання.
2. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості простих реакцій?
3. Охарактеризуйте поняття: «фізична підготовка», «фізична підготовленість», «фізична якість».

#### Варіант №11

1. Охарактеризуйте від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ.
2. Дайте характеристику організаційних основ системи фізичного виховання.
3. Дайте характеристику ігрового методу.

#### Варіант №12

1. Дайте характеристику завданням фізичного виховання.
2. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності й індивідуалізації?
3. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ». Які класифікації Ви знаєте?

#### Варіант №13

1. Дайте характеристику науково-методичних основ фізичного виховання.
2. Охарактеризуйте просторові, просторово-часові, ритмічні характеристики техніки фізичних вправ.
3. Назвіть основні складові компоненти методики вдосконалення гнучкості із застосуванням пасивних і комбінованих вправ.

#### Варіант №14

1. Назвіть і охарактеризуйте, який на Вашу думку найважливіший принцип фізичного виховання?
2. Охарактеризуйте групи засобів виховання сили.
3. Дайте коротку характеристику етапів удосконалення гнучкості.

#### Варіант №15

1. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості рухової реакції вибору?
2. Охарактеризуйте методики визначення рівня розвитку загальної витривалості.
3. Дайте характеристику програмно-нормативних основ системи фізичного виховання.

#### Варіант №16

1. Охарактеризуйте швидкість як фізичну якість людини
2. Охарактеризуйте, що є предметом і об'єктом вивчення теорії фізичного виховання.
3. Які загальні вимоги ставляться до підбору і використання методів?

#### Варіант №17

1. Назвіть і дайте характеристику джерелам виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
2. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
3. В чому полягають завдання силової підготовки?

#### Варіант №18

1. Які фактори зумовлюють гнучкість людини?
2. Охарактеризуйте спритність як фізичну якість.
3. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності? Які основні напрямки його реалізації?

#### Варіант №19

1. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ». Які класифікації Ви знаєте?
2. Як гнучкість взаємодіє з іншими якостями?
3. Дайте характеристику змагального методу.

#### Варіант №20

1. Дайте характеристику таким поняттям: «рух», «рухова дія».
2. Дайте характеристику ігрового методу.
3. Назвіть основні групи вправ для розвитку гнучкості і дайте їх коротку характеристику.

#### Варіант №21

1. Визначте поняття «система фізичного виховання».
2. Які засоби застосовуються для розвитку спеціальної спритності?
3. Що таке втома і витривалість?

#### Варіант №22

1. Охарактеризуйте тривалість інтервалів відпочинку під час виконання вправ для розвитку витривалості.
2. Назвіть основні параметри навантажень з застосуванням активних вправ для розвитку гнучкості.
3. Охарактеризуйте методи безперервної вправи.

#### Варіант №23

1. Які шляхи міцного засвоєння матеріалу з фізичного виховання Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
2. Що є виміром спритності?
3. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?

#### Варіант №24

1. Дайте характеристику фізичної культури.
2. Як змінюються природні темпи розвитку швидкісних можливостей у людини в процесі її індивідуального розвитку?
3. Як класифікуються основні види силових якостей?

#### Варіант №25

1. Дайте визначення поняття «техніка» фізичних вправ. Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
2. Дайте характеристику методу підвідних вправ.
3. Охарактеризуйте види витривалості.

#### Варіант №26

1. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності? Які є види наочності, охарактеризуйте?
2. Дайте визначення «поняття сила як рухова якість людини» і назвіть та визначіть її різновиди.
3. Охарактеризуйте загальну витривалість.

#### Варіант №27

1. Охарактеризуйте мету системи фізичного виховання.



2. Охарактеризуйте спеціальну витривалість.
3. Назвіть головні методичні напрями в розвитку спритності.

Варіант №28

1. Дайте характеристику спорту.
2. Дайте характеристику витривалості, як фізичної якості людини.
3. Дайте характеристику таким поняттям: «рухова діяльність», «фізична вправа»?

Варіант №29

1. Охарактеризуйте методи інтервальної (повторної) вправи.
2. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності? Які основні напрями його реалізації?
3. Охарактеризуйте методики визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Варіант №30

1. Дайте характеристику методу навчання вправ по частинах.
2. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
3. Охарактеризуйте поняття позитивний і негативний «перенос фізичних якостей».

Питання для самопідготовки до підсумкового контролю студентів (2 курс 3 семестр) денної та заочної форми навчання, з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

1. Охарактеризуйте, що є предметом і об'єктом вивчення теорії фізичного виховання.
2. Назвіть науки які вивчають процес фізичного виховання. Як теорія фізичного виховання взаємопов'язана із ними?
3. Що вивчає теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна?
4. Назвіть і дайте характеристику джерелам виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
5. Дайте характеристику фізичної культури.
6. Дайте характеристику фізичного розвитку.
7. Дайте характеристику фізичного виховання.
8. Дайте характеристику спорту.
9. Визначте поняття «система фізичного виховання».
10. Дайте характеристику програмно-нормативних основ системи фізичного виховання.
11. Дайте характеристику науково-методичних основ фізичного виховання.
12. Дайте характеристику організаційних основ системи фізичного виховання.
13. Охарактеризуйте мету системи фізичного виховання.
14. Дайте характеристику завданням фізичного виховання.
15. Дайте характеристику таким поняттям: «рух», «рухова дія», «рухова діяльність», «фізична вправа».

16. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
17. Охарактеризуйте можливу відмінність фізичних вправ від побутових та виробничих рухових дій.
18. Охарактеризуйте від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ.
19. Охарактеризуйте «зміст» і «форму» фізичних вправ.
20. Дайте визначення поняття «техніка фізичних вправ». Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
21. Охарактеризуйте просторові, просторово-часові, ритмічні характеристики техніки фізичних вправ.
22. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ». Які класифікації Ви знаєте?
23. Яка закономірність лежить в основі принципу свідомості й активності? Назвіть основні шляхи (напрямки) реалізації принципу свідомості й активності.
24. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності? Які є види наочності, охарактеризуйте?
25. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності й індивідуалізації?
26. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності? Які основні напрямки його реалізації?
27. Які шляхи міцного засвоєння матеріалу з фізичного виховання Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
28. Назвіть і охарактеризуйте, який на Вашу думку найважливіший принцип фізичного виховання.
29. Дайте визначення понять «метод», «методичні прийоми», «методика».
30. Які практичні методи Ви знаєте?
31. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ.
32. Дайте характеристику методу навчання вправ по частинах.
33. Дайте характеристику методу підвідних вправ.
34. Дайте характеристику ігрового методу.
35. Дайте характеристику змагального методу.
36. Охарактеризуйте методи безперервної вправи.
37. Охарактеризуйте методи інтервальної (повторної) вправи.
38. Охарактеризуйте комбіновані методи тренування.
39. Охарактеризуйте метод колового тренування.
40. Характеризуйте використання методу слова у фізичному вихованні.
41. Дайте характеристику методу демонстрації.
42. Яке значення у навчанні фізичних вправ мають технічні засоби навчання?
43. Які загальні вимоги ставляться до підбору і використання методів?
44. Які фактори зумовлюють гнучкість людини?
45. Як гнучкість взаємодіє з іншими якостями?
46. Назвіть основні групи вправ для розвитку гнучкості і дайте їх коротку

характеристику.

47. Дайте коротку характеристику етапів удосконалення гнучкості.
48. Назвіть основні параметри навантажень з застосуванням активних вправ для розвитку гнучкості.
49. Назвіть основні складові компоненти методики вдосконалення гнучкості із застосуванням пасивних і комбінованих вправ.
50. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?
51. Що є виміром спритності?
52. Чим визначається спритність?
53. Охарактеризуйте спритність як фізичну якість.
54. Які засоби застосовуються для розвитку загальної спритності?
55. Які засоби застосовуються для розвитку спеціальної спритності?
56. Який вік людини є найбільш сприятливим для розвитку спритності і чому?
57. Під час якої частини уроку слід виконувати вправи для розвитку спритності і чому?
58. Яким чином відбувається оцінка спритності?
59. Назвіть головні методичні напрями в розвитку спритності.
60. Назвіть найбільш вагомі і оптимальні методичні прийоми які сприяють високому прояву рухової координації.
61. Дайте характеристику витривалості.
62. Що таке втома і витривалість?
63. Охарактеризуйте види витривалості.
64. Охарактеризуйте загальну витривалість.
65. Охарактеризуйте спеціальну витривалість.
66. Охарактеризуйте тривалість інтервалів відпочинку під час виконання вправ для розвитку витривалості.
67. Дайте визначення «поняття сила як рухова якість людини» і назвіть та визначіть її різновиди.
68. Як класифікуються основні види силових якостей?
69. Назвіть види силових якостей.
70. Назвіть засоби вдосконалення сили.
71. В чому полягають завдання силової підготовки?
72. Охарактеризуйте групи засобів виховання сили
73. Охарактеризуйте методи які застосовуються для розвитку сили.
74. Охарактеризуйте швидкість як фізичну якість людини
75. Охарактеризуйте основні фактори прояву швидкості.
76. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості простих реакцій?
77. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні

швидкості рухової реакції вибору?

78. Як змінюються природні темпи розвитку швидкісних можливостей у людини в процесі її індивідуального розвитку?

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Балашов Д. І. Теоретичні підходи до трактування поняття "рухова активність" у сучасній науковій літературі / Д. І. Балашов, Д. В. Бермудес // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 155. - С. 150-153.
2. Дутчак М. Перспективні напрями наукового супроводження реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" / М. Дутчак // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. - 2017. - Вип. 27-28. - С. 89-93.
3. Криворучко І. В. Словник основних термінів з фізичної культури, основ здоров'я. URL: <file:///C:/Users/user/Downloads.pdf> (дата звернення: 10.03.2017).
4. Павлова Ю. О. Фізична культура та якість життя різних груп населення / Ю. О. Павлова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2016. - Вип. 139(2). - С. 130-132. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2016\\_139\(2\)\\_\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139(2)__33).
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. 391 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2008. 367 с.
8. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272с.
10. Конспекти лекцій у MOODLE  
<https://msn.khmnmu.edu.ua/course/view.php?id=8970>
11. Методичні вказівки до практичних  
<https://msn.khmnmu.edu.ua/course/view.php?id=8970>