

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

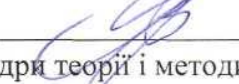
 Євген ПАВЛЮК
29 серпня 2024р

РОБОЧА ПРОГРАМА


Навчальної дисципліни **Теорія і методика фізичного виховання**
для студентів галузі знань **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 **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 проект	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			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та стандарту вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Робоча програма складена:  д.пед.н., професор Олег БАЗИЛЬЧУК
Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Протокол № 1 від 29 серпня 2024 р.

Зав. кафедри ТiМФВiС  д.пед.н., професор Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Голова вченої ради факультету  д.пед.н., професор Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2024

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.

Кореквізити – легка атлетика з методикою викладання, спортивні ігри, теорія і методика обраного виду спорту, адаптивний спорт, теорія і методика дитячого та юнацького спорту.

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

Компетентності: Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. 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. Здатність до залучення осіб різних вікових груп до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу зі спортсменами в обраному виді спорту.

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.

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 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 і спорту; вибрати принципи побудови процесу фізичного виховання і спорту; дати характеристику фізичним якостям людини та застосовувати методики їх удосконалення

Зміст навчальної дисципліни: теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна, система фізичного виховання і спорту, засоби фізичного виховання і спорту, принципи побудови процесу фізичного виховання і спорту, 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 і спорту	4	1	9
Тема 3 – Засоби фізичного виховання і спорту	2	1	9
Тема 4 – Принципи побудови процесу фізичного виховання і спорту	2	1	9
Тема 5 – Методи фізичного виховання і спорту	2	1	9
Тема 6 – Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення	4	2	9
Тема 7 – Основи методики розвитку сили як фізичної якості людини	4	2	9
Тема 8 – Основи методики розвитку швидкості як фізичної якості людини	4	2	9

Тема 9 – Основи методики розвитку витривалості як фізичної якості людини	4	2	9
Тема 10 – Основи методики розвитку гнучкості як фізичної якості людини	4	2	9
Тема 11 – Основи методики розвитку спритності як фізичної якості людини	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: [1-8]	2
2	Тема 2 – Система фізичного виховання і спорту. Основи української національної системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання. Мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання. Література: [1-8]	4
3	Тема 3 – Засоби фізичного виховання і спорту. Фізичні вправи як основний засіб фізичного тренування. Характеристика техніки фізичних вправ. Характеристика рухів. Класифікація фізичних вправ. Література: [1-8]	2
4	Тема 4 – Принципи побудови процесу фізичного виховання і спорту. Характеристика принципів свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності, міцності і прогресування Література: [1-8]	2
5	Тема 5 – Методи фізичного виховання і спорту Характеристика практичних методів. Характеристика методу використання слова, демонстрації. Загальні вимоги до підбору і використання методів Література: [1-8]	2
6	Тема 6 - Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення. Характеристика фізичних навантажень та відпочинку як факторів впливу на фізичний розвиток людини. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей. Література: [1-8]	4
7	Тема 7 – Основи методики розвитку сили як фізичної якості людини Загальна характеристика сили як фізичної якості людини. Характеристика факторів, що зумовлюють силові можливості людини. Характеристика засобів вдосконалення сили. Характеристика методики розвитку максимальної сили, швидкої сили, вибухової сили. Характеристика вікової динаміки природного розвитку сили. Контроль силових можливостей та деякі особливості методики їх вдосконалення Література: [1-8]	4
8	Тема 8 – Основи методики розвитку швидкості як фізичної якості людини. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини. Характеристика факторів, що зумовлюють прояв швидкості людини. Характеристика засобів вдосконалення швидкості людини. Методика вдосконалення швидкості людини. Характеристика вікової динаміки	4

	природного розвитку швидкості людини. Контроль розвитку швидкості та деякі особливості методики їх удосконалення у школярів Література: [1-8]	
9	Тема 9 – Основи методики розвитку витривалості як фізичної якості людини. Загальна характеристика витривалості людини. Характеристика факторів, що зумовлюють витривалість людини. Характеристика засоби виховання витривалості людини. Характеристика методики вдосконалення загальної витривалості людини. Методика розвитку швидкісної витривалості людини. Методика розвитку силової витривалості людини. Вікова динаміка природного розвитку витривалості людини та контроль за її розвитком. Література: [1-8]	4
10	Тема 10 – Основи методики розвитку гнучкості як фізичної якості людини. Загальна характеристика гнучкості людини. Характеристика факторів, від яких залежить прояв гнучкості людини. Характеристика засобів вдосконалення гнучкості людини. Методика розвитку гнучкості людини. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості людини та контроль за її розвитком. Література: [1-8]	4
11	Тема 11 – Основи методики вдосконалення спритності як фізичної якості людини. Загальна характеристика спритності. Характеристика факторів що визначають спритність людини. Характеристика координаційних здібностей людини. Загальні основи методики вдосконалення спритності людини. Вікова динаміка розвитку та контроль спритності людини. Література: [1-8]	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: [1-8]	1
2	Тема 2 – Система фізичного виховання і спорту. 1. Визначення поняття 2. Основи української національної системи фізичного виховання і спорту 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 і спорту 4. Мета системи фізичного виховання і спорту в Україні 5. Основні завдання фізичного виховання 5.1. Освітні завдання 5.2. Оздоровчі завдання 5.3. Виховні завдання Література: [1-8]	1

3	<p>Тема 3 – Засоби фізичного виховання і спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення поняття 2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання і спорту <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів та спортсменів 2.2. Зміст і форма фізичних вправ 3. Техніка фізичних вправ <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Загальні поняття про техніку рухових дій 3.2. Компоненти техніки фізичних вправ 3.3. Фази виконання фізичних вправ 4. Характеристики рухів <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Просторові характеристики 4.2. Часові характеристики рухів 4.3. Просторово-часові характеристики 4.4. Динамічні характеристики 4.5. Ритмічні характеристики <p>Література: [1-8]</p>	1
4	<p>Тема 4 – Принципи побудови процесу фізичного виховання і спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення поняття 2. Принцип свідомості й активності <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять 2.2. Самоаналіз дій 2.3. Виховання в учасників творчого ставлення до занять 3. Принцип наочності 4. Принцип доступності й індивідуалізації 5. Принцип систематичності 6. Принцип міцності і прогресування <p>Література: [1-6]</p>	1
5	<p>Тема 5 – Методи фізичного виховання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення поняття 2. Практичні методи <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Література: [1-6]</p>	1
6	<p>Тема 6 - Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення понять 2. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток 3. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей <p>Література: [1-6]</p>	2
7	<p>Тема 7 – Основи методики розвитку сили як фізичної якості людини</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини 2. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини 3. Засоби вдосконалення сили людини 4. Методика розвитку максимальної сили людини <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Методика розвитку максимальної сили людини шляхом збільшення м'язової маси 4.2. Методика розвитку максимальної сили людини шляхом удосконалення 	2

	<p>міжм'язової координації</p> <p>4.3. Методика розвитку максимальної сили людини шляхом удосконалення внутрішньом'язової координації</p> <p>4.4. Методика розвитку максимальної сили людини шляхом використання ізометричних вправ та вправ із самоопором</p> <p>5. Методика розвитку швидкої сили людини</p> <p>6. Методика розвитку вибухової сили людини</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 людини</p> <p>7. Поради щодо профілактики травм в процесі силової підготовки людини</p> <p>8. Вікова динаміка природного розвитку сили людини</p> <p>9. Контроль силових можливостей та деякі особливості методики їх вдосконалення</p> <p>Література: [1-6]</p>	
8	<p>Тема 8 – Основи методики розвитку швидкості як фізичної якості людини</p> <p>1. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини</p> <p>2. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості людини</p> <p>3. Засоби вдосконалення швидкості людини</p> <p>4. Методика вдосконалення швидкості людини</p> <p>4.1. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій людини</p> <p>4.2. Методика вдосконалення швидкості циклічних рухів людини</p> <p>4.3. Методика вдосконалення швидкості ациклічних рухових дій людини</p> <p>5. Вікова динаміка природного розвитку швидкості людини</p> <p>6. Контроль розвитку швидкості та деякі особливості методики їх удосконалення</p> <p>Література: [1-8]</p>	2
9	<p>Тема 9 – Основи методики розвитку витривалості як фізичної якості людини</p> <p>1. Загальна характеристика витривалості людини</p> <p>2. Фактори, що зумовлюють витривалість людини</p> <p>3. Засоби виховання витривалості людини</p> <p>4. Методика вдосконалення загальної витривалості людини</p> <p>5. Методика розвитку швидкісної витривалості</p> <p>6. Методика розвитку силової витривалості людини</p> <p>7. Вікова динаміка природного розвитку витривалості людини та контроль за її розвитком</p> <p>Література: [1-8]</p>	2
10	<p>Тема 10 – Основи методики розвитку гнучкості як фізичної якості людини</p> <p>1. Загальна характеристика гнучкості людини</p> <p>2. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості людини</p> <p>3. Засоби вдосконалення гнучкості людини</p> <p>4. Методика розвитку гнучкості людини</p> <p>5. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості людини та контроль за її розвитком</p> <p>Література: [1-8]</p>	2
11	<p>Тема 11 – Основи методики вдосконалення спритності як фізичної якості людини</p> <p>1. Загальна характеристика спритності людини</p> <p>2. Фактори, що визначають спритність людини</p> <p>3. Координаційні здібності людини</p> <p>4. Загальні основи методики вдосконалення спритності людини</p> <p>5. Вікова динаміка розвитку та контроль спритності людини</p>	2

Література: [1-8]	
Разом	17

3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до вивчення теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту.

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

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції; 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 поставлених 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, письмове опитування, 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.

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
				Іспит
ПК1	ПК2	ПК3	ПК4	
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.

Питання для самопідготовки до підсумкового контролю студентів

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

Основна

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440с.
3. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т.: Посібник Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення/ Під ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2003. – 392с.
4. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с

Додаткова

5. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
6. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Посібник – К.: Олімпійська література, 1997. – 583с
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272с.

Інформаційні ресурси

8. Модульне середовище. <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=4000>
9. Електронна бібліотека університету. : http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/p1age_lib.php .
10. Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <https://library.khmnu.edu.ua/#>.