

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – 2-4 курси напрямку Фізичне виховання\* та напрямку Здоров'я людини**

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Змістовий модуль 1: «Базові положення теорії фізичного виховання».
2. Змістовий модуль 2: «Навчання рухових дій».
3. Змістовий модуль 3: «Розвиток і вдосконалення рухових здібностей».
4. Змістовий модуль 4: «Організаційне та наукове забезпечення фізичного виховання».
5. Змістовий модуль 5: «Фізичне виховання дітей різних вікових груп».
6. Змістовий модуль 6: «Планування навчально-виховного процесу з фізичної культури у загальноосвітньому навчальному закладі».
7. Змістовий модуль 7: «Методика навчання як система управління процесом фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі».
8. Змістовий модуль 8: «Фізичне виховання різних вікових груп з урахуванням особливих потреб та професійної діяльності».
9. Змістовий модуль 9: «Загальні основи теорії спортивної діяльності».

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є забезпечення глибокого теоретичного осмислення студентами основ фізичного виховання різних вікових і соціальних груп населення та загальних основ теорії спортивної діяльності для формування у них необхідного рівня знань, практичних вмінь і навичок для успішної професійної діяльності в галузі.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є:

- формування системи знань з основного понятійного апарату теорії і методики фізичного виховання та спортивної діяльності;
- виховання педагогічного мислення з інтегруванням знань, отриманих від суміжних дисциплін та методик;
- розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців;
- створення бази знань з ключових питань теорії і методики фізичного виховання;
- формування системи спеціальних знань та умінь з методик фізичного виховання різних груп населення;
- формування загальних основ теорії спортивної діяльності;
- вироблення умінь застосовувати набуті знання у професійній діяльності.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** визначення базових понять теорії фізичної культури: фізична культура, фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація, фізичний розвиток, предмет фізичної культури, предмет методики фізичної культури, система фізичного виховання, принципи фізичного виховання, методи фізичного виховання, засоби фізичного виховання, рухові дії, фізичні вправи, рухові здібності, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження; джерела і стани розвитку теорії і практики фізичної культури; структуру фізичної культури і зміст її основних складових; структуру фізичного виховання в Україні і зміст її складових; мету, завдання сучасної системи фізичного виховання школярів в Україні і напрямки її подальшого удосконалення; принципи фізичного виховання (загально педагогічні і специфічні); методи фізичного виховання; фізіологічні, психолого-педагогічні основи навчання рухових дій; структуру і зміст процесу навчання рухових дій; фізіологічні основи удосконалення (виховання) рухових здібностей; зміст та особливості методик удосконалення рухових здібностей; загальні

основи організації і методик проведення занять фізичними вправами урочного і позаурочного типу; класифікацію і характеристику основних методів удосконалення у фізичному вихованні; головні аспекти формування навичок здорового способу життя; фізіологічні та психолого-педагогічні основи реалізації диференційованого підходу у фізичному вихованні школярів; фізичне виховання дітей раннього віку; вікову періодизацію дітей раннього віку; фактори, які впливають на стан здоров'я новонародженого, фізіологічну характеристику організму новонароджених дітей та дітей грудного віку, зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять для дітей від народження до 3 років: а) фізичне виховання дітей першого року життя; б) фізичне виховання дітей другого року життя; Рациональний режим дня дітей раннього віку, фізичне виховання дітей дошкільного віку, вікову періодизацію дітей дошкільного віку, характеристики змісту програм навчання і виховання дітей дошкільного віку, завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку, засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку, форми організації фізичного виховання в дошкільних установах, планування роботи з фізичного виховання у дошкільних закладах, контроль за рівнем фізичної підготовленості дітей дошкільного віку; підготовку вчителя до уроку та його проведення, загальну характеристику етапів підготовки вчителя до уроку, суть мовної та рухової підготовки вчителя до уроку, завдання, зміст, засоби та методичні особливості організації підготовчої частини уроку, завдання, зміст, засоби та методичні особливості організації основної частини уроку, завдання, зміст, засоби та методичні особливості організації заключної частини уроку, організацію і методичні особливості сучасного уроку фізичної культури, урок як основну форму організації навчальної роботи з фізичної культури, класифікацію, структуру та зміст уроків. основні педагогічні здібності вчителя фізичної культури; схему уроку; види уроків; типи уроків; структуру уроку; зміст уроку, дидактичні вимоги до уроку фізичної культури, загальні положення розвитку рухових здібностей на уроці фізичної культури, вчителя фізичної культури як організатора розумного способу життя, учитель і учні як суб'єкти процесу фізичного виховання, педагогічні функції, уміння та техніка вчителя фізичної культури, просвітницьку діяльність у системі фізичного виховання школярів, підготовку фізкультурного активу, створення матеріальної бази та боротьбу з травматизмом у школі, роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів; особливості роботи вчителя сільської школи, фізичне виховання дітей, учнів 1-4 класів. періодизацію шкільного віку дітей, завдання фізичного виховання учнів початкової школи, вікові особливості фізичного виховання молодших школярів, організацію фізичного виховання в школі I ступеня, методику організації і проведення навчальної роботи з фізичної культури в молодших класах, фізкультурно-оздоровчі форми роботи з учнями початкової школи протягом навчального дня, формування постави у дітей молодшого шкільного віку та навчання їх правилам загартування організму; педагогічний та медичний контроль у фізичному вихованні учнів початкової школи, технологію планування роботи з фізичної культури; систему планування фізичної культури в загальноосвітній школі; технологію планування та його функції, логіку планування, державні документи планування, документи планування навчальної роботи з фізичної культури, які створює вчитель фізичної культури: а) річний план-графік з фізичної культури для учнів різних класів; б) календарний план з фізичної культури для учнів різних класів на семестр; в) тематичний план з вивчення навчальної теми; г) план-конспект уроку фізичної культури для учнів I-XI класів; методику навчання як систему управління процесом фізичного виховання школярів, ставлення мети і завдань навчання, мотивацію навчальної діяльності школярів, тематичне планування, засоби і методи навчання, фізичні вправи; теоретична підготовка; технічна підготовка; фізична підготовка; організацію навчальної діяльності школярів на уроках фізичної культури: формування навчальних груп; способи організації навчальної роботи; розділ часу уроку; організацію роботи в основній частині уроку; загальна і моторна щільність уроку;

керівництво навчальною діяльністю школярів: стилі керівництва; вимоги вчителя на уроці; інструктування; регулювання навчальної діяльності учнів; корегування; контроль за успішністю учнів, матеріально-технічне обладнання, оцінку успішності учнів на уроках фізичної культури, контроль діяльності та стану здоров'я учнів, перевірку та оцінювання успішності учнів на уроках фізичної культури, зміст перевірки і критерії оцінки, систему перевірки успішності, облік навчальної роботи; позаурочні форми занять фізичними вправами, форми занять фізичними вправами протягом навчального дня: гімнастика перед заняттями; фізкультурні хвилинки; фізкультурні паузи; години здоров'я; динамічні перерви; години здоров'я у групах продовженого дня; позакласні заняття фізичними вправами: зміст роботи гуртків фізичної культури; зміст роботи груп ЗФП; організація і зміст роботи спортивних секцій; некласифікаційні змагання школярів; фізкультурно-художні свята; спортивно-художні вечори; дні здоров'я; фізичне виховання учнів поза школою: фізичне виховання за місцем проживання; організація фізичного виховання у літніх таборах відпочинку дітей; роль сім'ї у фізичному вихованні дітей; індивідуальні самостійні заняття; дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів; фізичне виховання школярів, які віднесені до спеціальної медичної групи, критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я в процесі фізичного виховання, завдання фізичного виховання дітей з послабленим здоров'ям, організацію фізичного виховання: розподіл школярів за медичними групами; принципи комплектування груп; періодизація процесу фізичного виховання; засоби, методи та форми фізичного виховання учнів спецмедгрупи, особливості методики фізичного виховання школярів з послабленим здоров'ям в залежності від різновидів захворювань, методику профілактики порушень постави і методи її корекції, планування фізкультурно-оздоровчої роботи з фізичної культури, контроль у фізичному вихованні учнів з послабленим здоров'ям, фізичне виховання студентської молоді, мету і завдання фізичного виховання студентів ВНЗ III-IV рівнів, напрямки фізичного виховання студентів, організацію та зміст діяльності кафедри фізичного виховання та спортивного клубу університету, структуру та особливості змісту базової навчальної програми з фізичного виховання студентів ВНЗ III-IV рівнів, фізичне виховання студентів в аудиторний та поза аудиторний час, особливості фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів, контроль навчальних досягнень студентів з фізичного виховання, фізичну підготовку в Збройних Силах України, характеристику структури фізичної підготовки в Збройних Силах України, завдання фізичної підготовки в Збройних Силах України, зміст програмно-нормативних основ військово-фізичної підготовки молоді, організаційно-методичні умови військово-фізичної підготовки в Збройних Силах України, форми військово-фізичної підготовки в Збройних Силах України, спортивно-масова робота в Збройних Силах України, фізичне виховання дорослого населення, вікові особливості різних періодів життя дорослої людини, основні фактори і умови, які визначають фізичну культуру дорослих людей, завдання фізичного виховання людей зрілого віку, основні напрямки та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи, форми занять фізичними вправами дорослого населення за місцем проживання, на підприємствах і в центрах громадського відпочинку, основні та нетрадиційні форми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення, лікарсько-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з дорослими людьми, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій, характеристику основних груп нетрадиційних видів оздоровчих занять фізичними вправами, класифікацію, структуру і зміст фітнес-програм, гімнастика і танці: види гімнастики танцювального напрямку; види гімнастики коригуючого напрямку; види гімнастики для розвитку гнучкості і рухливості в суглобах; види гімнастики, що засновані на східних оздоровчих системах, оздоровчі види ходьби і бігу: оздоровча ходьба; оздоровчий біг, технічні види нетрадиційних занять фізичними вправами та спортом, ігри, одноборства, річний план-графік з фізичної

культури для учнів різних класів, календарний план з фізичної культури для учнів різних класів на семестр, тематичний план з вивчення навчальної теми з фізичної культури, план-конспект уроку з фізичної культури для учнів різних класів, планування фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в загальноосвітньому навчальному закладі, організацію і проведення шкільних змагань, підготовку учнів до самостійних занять фізичними вправами, виховання інтересу до занять, озброєння школярів знаннями, формування переконань, вироблення вмінь і навичок працювати самостійно, залучення учнів до самостійних занять, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження та його ведення, контрольні випробування, аналіз документальних матеріалів та опитування; загальні основи теорії спортивної діяльності; зміст і структура теорії спорту; основні поняття теорії спорту та класифікації видів спорту, функції спорту і його місце в системі суспільних відношень, типи спорту, систему спортивних змагань, структуру і особливості змагальної діяльності, результат змагальної діяльності, спортивну підготовку, мету спортивної підготовки, завдання спортивної підготовки, засоби спортивної підготовки, методи спортивної підготовки, дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів, специфічні принципи спортивної підготовки, структуру підготовленості спортсменів, технічну підготовленість і технічну підготовку спортсменів, тактичну підготовленість і тактичну підготовку спортсменів, психологічну підготовленість і психологічна підготовка спортсменів, рухові здібності і фізичну підготовку спортсменів, структуру і методика побудови процесу підготовки спортсменів, основи побудови підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного удосконалення, побудову програм занять, побудову програм мікроциклів, програм мезоциклів, макроциклів протягом року, розминка в спорті, спортивну орієнтацію та відбір, спортивну орієнтацію та відбір в загальній системі спортивної підготовки, первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки, попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки, проміжний відбір та орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки, основний відбір і орієнтація на четвертому етапі багаторічної підготовки, заключний відбір і орієнтація на п'ятому етапі багаторічної підготовки.

**вміти:** використовувати отримані знання у своїй практичній діяльності; проаналізувати історичні етапи формування теорії і методика фізичного виховання як наукової і навчальної дисципліни та основні недоліки фізичного виховання у загальноосвітній школі; застосовувати набуті знання при складанні інструкцій з вивчення рухових дій в обраному виді спорту; скласти річний план-графік з фізичної культури для учнів різних класів; скласти робочий план з фізичної культури для учнів різних класів на семестр; скласти тематичний план з розділів шкільної програми; планувати роботу колективу фізичної культури на навчальний рік; планувати навчально-тренувальну роботу в гуртках фізичної культури, групах загальної фізичної підготовки, спортивних секціях; скласти положення першості школи з видів спорту; скласти комплекс гімнастики до занять, фізкультурхвилинки, фізкультпаузи, «Години здоров'я» для учнів різного віку; скласти план-сценарій спортивного вечора, шкільних змагань «Веселі старты», фізкультурно-спортивного свята тощо; скласти положення щодо проведення першості міста, області з обраного виду спорту.

## 2. Рекомендована література

1. Вільчковський Е.В., Курок О. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е.В. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Короткий спортивний словник-довідник /Авт.-уклад. М.Д. Зубалій, В.В. Сіркізюк. – Кам'янець-Подільський: Абетка – НОВА, 2003. – 216 с.

3. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 292 с.
4. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. – 480 с.
5. Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Боднар А.О., Солопчук Д.М.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 196 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К., Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. Платонов В.Н. Профессиональный спорт / В.Н. Платонов, М.М. Линец, С.И. Гуськов. – К., Олимпийская литература, 2000. – 392 с.
8. Солопчук М.С. Теорія спортивної діяльності: опорні таблиці / М.С. Солопчук, Г.В. Бесарабчук, Л.Р. Головата. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 78 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – В 2-х т. – Т.1. /Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К., Олімпійська література, 2008. – 391 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – В 2-х т. – Т.2. /Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К., Олімпійська література, 2008. – 368 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К., Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

## 6. Структурно-логічна схема дисципліни











