

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов



«04» 09 2017 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт (Фізичне виховання)

**Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту**



2017-2018 р.

Робоча програма «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів галузі знань – 01 Освіта, спеціальності: 017 Фізична культура і спорт (Фізичне виховання), 2017 року – 39 с.

Розробники: Ясько Лілія Володимирівна, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; Кожанова Ольга Сергіївна, старший викладач кафедри спортивної підготовки та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол № 1 від «29» серпня 2017 р.

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

  
Л.В. Ясько

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

  
О.С. Козюцька

© Університет Грінченка, 2017 рік

© О.С. Кожанова, 2017 рік

© Л.В. Ясько, 2017 рік

## ЗМІСТ

	С.
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
<b>Змістовий модуль I.</b>	9
<b>Змістовий модуль II.</b>	10
<b>Змістовий модуль III.</b>	10
<b>Змістовий модуль IV.</b>	11
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»	13
V. Плани семінарських занять	15
Тематика модульних контрольних робіт	27
VI. Завдання для самостійної роботи	27
Карта самостійної роботи студента	29
VII. Система поточного та підсумкового контролю	31
VIII. Методи навчання	34
IX. Методичне забезпечення курсу	35
X. Питання до ПМК	36
XI. Рекомендована література	39
Основна	39
Додаткова	39

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, що розроблений кафедрою фізичного виховання і педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для спеціальності «017 Фізична культура і спорт (Фізичне виховання)» денної форми навчання.

Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Теорія і методика фізичного виховання» є складовою частиною дисциплін педагогічного циклу нормативного блоку. Її вивчення передбачає розв'язання *завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації*, зокрема: опанування загальної системи знань про особливості викладання фізичного виховання; формування уявлення про специфіку викладання дисциплін з фізичного виховання у різних навчальних закладах; усвідомлення значущості формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання; формування системи знань про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання; формування сукупності інтелектуальних і методичних знань з організації педагогічної діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» відіграє важливу роль у професійній підготовці фахівців: вона формує у студентів зацікавленість до викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах і, тим самим, формує мотиви, які необхідні для високопродуктивного та творчого засвоєння знань з фізичного виховання. Програма дисципліни сприяє розвитку суспільної, педагогічної та колективістської спрямованості майбутнього фахівця. Вивчаючи дисципліну, студенти знайомляться зі змістом та

методикою викладання фізичного виховання в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Цим забезпечуються успішність соціальної дидактичної фізичної адаптації до умов майбутньої професійної діяльності.

**Мета курсу** - формування знань з методики викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, що буде сприяти глибокому розумінню та розширенню уяви про свою професію.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» сприяє формуванню наступних компетенцій:

Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання у своїй майбутній професійній діяльності.

1. Здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.
2. Здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання фізичного виховання в навчальному процесі загальноосвітніх закладів, що сприятиме ефективності його організації, тощо.
3. Здатність складати програми розвитку фізичних якостей у школярів загальноосвітніх закладів.

**Завдання курсу:**

- Ознайомити з методами фізичного виховання;
- ознайомити зі структурою та особливостями проведення уроку фізичної культури з учнями шкільного віку;
- сформулювати уявлення про вимоги до сучасного уроку фізичної культури;
- ознайомити з методикою навчання основних видів фізичних вправ, передбачених шкільною програмою;
- ознайомити з методикою розвитку фізичних якостей в учнів різного віку, передбачених шкільною програмою;
- розкрити закономірності проведення різних форм позаурочної

роботи в школі;

- ознайомити з технологією планування, контролю та обліку у процесі фізичного виховання.

Під час семінарських занять та самостійної роботи студенти **набувають уміння та навички:**

- аналізу спеціальної науково-методичної літератури;
- творчого використання отриманих знань під час розв'язання ситуаційних завдань;
- використання отриманих знань у майбутній практичній діяльності.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 120. З них у 3 семестрі – 60 годин: 6 год. - лекції, 22 год. - семінарські заняття, 28 год. - самостійна робота, 4 год. - модульний контроль. У 4 семестрі – 60 години: 6 год. - лекції, 22 год. - семінарські заняття, 28 год. - самостійна робота, 4 год. - модульний контроль.

Контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» проводиться у формі оцінювання знань у кожному семестрі. Підсумковий контроль успішності проводиться у формі заліку у 4 семестрі.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Теорія та методика фізичного виховання

Курс: 2	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p><b>Кількість кредитів, відповідних ECTS:</b> 4.0 кредитів</p> <p><b>Змістові модулі:</b> 4 модулі</p> <p><b>Загальний обсяг дисципліни (години):</b> 120 годин</p> <p><b>Тижневих годин:</b> 1 година (III семестр);  2 години (IV семестр)</p>	<p><b>Галузь знань:</b> 01 Освіта</p> <p><b>Спеціальність:</b> 017 – Фізична культура і спорт (Фізичне виховання)</p> <p><b>Освітній рівень</b> перший (бакалаврський)</p>	<p>Нормативна <b>Рік підготовки:</b> 2 <b>Семестр:</b> III - IV <b>III семестр</b> <b>Контактні години:</b> 28, з них: <b>Лекції:</b> 6 годин <b>Семінарські заняття:</b> 22 години <b>Самостійна робота:</b> 28 годин <b>Модульний контроль:</b> 4 години</p> <p><b>IV семестр:</b> <b>Контактні години:</b> 28, з них: <b>Лекції:</b> 6 годин <b>Семінарські заняття:</b> 22 години <b>Самостійна робота:</b> 28 годин <b>Модульний контроль:</b> 4 години <b>Вид контролю:</b> залік – IV семестр</p>

**II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
2017-2018 навчальний рік**

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Контактних	Лекцій	Семинарських	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
<b>СЕМЕСТР 3</b>								
<b>Змістовий модуль I</b>								
<b>ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ</b>								
1	Методи, що застосовуються у фізичному вихованні	17	8	2	6	8	1	
2	Методологічні основи теорії та структура процесу навчання рухових дій	21	10	2	8	10	1	
	<b>Разом</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	
<b>Змістовий модуль II</b>								
<b>ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ</b>								
3	Форми організації та структура побудови занять у фізичному вихованні	22	10	2	8	10	2	
	<b>Разом</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
	<b>Разом за 3 семестр</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	
<b>СЕМЕСТР 4</b>								
<b>Змістовий модуль III</b>								
<b>РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ</b>								
4	Загальна характеристика фізичних якостей	17	8	2	6	8	1	
5	Методика розвитку фізичних якостей	21	10	2	8	10	1	
	<b>Разом</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	
<b>Змістовий модуль IV</b>								
<b>ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЬ І ОБЛІК У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ</b>								
6	Поняття про планування, контроль та облік у процесі фізичного виховання	22	10	2	8	10	2	
	<b>Разом</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
	<b>Разом за 4 семестр</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	
	<b>Разом за навчальним планом</b>	<b>120</b>	<b>56</b>	<b>12</b>	<b>44</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	



### ІІІ. ПРОГРАМА

#### СЕМЕСТР 3

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

#### ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

##### **Лекція 1. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні (2 год.).**

Вихідні поняття «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід», «методичний напрям»; класифікація методів; методи, спрямовані на здобуття знань; методи, спрямовані на оволодіння руховими вмінням і навичками; методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.

*Основні поняття теми:* метод, методичний прийом, методика, методичний підхід, методи усної передачі та засвоєння інформації, наочні методи, практичні методи: рівномірний, перемінний, інтервальний; ігровий метод, змагальний метод, коловий метод.

**Семінар 1.** Загальна характеристика методів фізичного виховання (2 год.).

**Семінар 2.** Характеристика практичних методів фізичного виховання (2 год.).

**Семінар 3.** Поняття вправляння, методичні прийоми вправляння під час виконання фізичних вправ (2 год.).

##### **Лекція 2. Методологічні основи теорії та структура процесу навчання рухових дій (2 год.).**

Методологічні та педагогічні основи навчання рухових дій. Фізіологічні основи управління руховими діями. Предмет і завдання навчання у фізичному вихованні. Характеристика рухових умінь і навичок та закономірності їх формування.

*Основні поняття теми:* методологія, викладання, рухова дія, принцип, управління рухами, знання, вміння, навички.

**Семінар 4.** Визначення поняття та характерні особливості рухових умінь (2 год.).

**Семінар 5.** Визначення поняття та характерні особливості рухової навички (2 год.).

**Семінар 6.** Структура процесу навчання рухових дій (2 год.).

**Семінар 7.** Контроль за засвоєнням техніки рухових дій (2 год.).

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

### **ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

**Лекція 3. Форми організації та структура побудови занять у фізичному вихованні (2 год.).**

Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні. Характеристика урочних форм занять у фізичному вихованні. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

**Основні поняття теми:** урок, зміст занять, форма занять, система занять, фази працездатності, частини уроку: підготовча, основна, заключна, ознаки уроку, методи організації школярів на уроці, позаурочні форми занять.

**Семінар 8.** Класифікація занять урочного типу (2 год.).

**Семінар 9.** Характеристика типової структури уроку (2 год.).

**Семінар 10.** Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами (2 год.).

**Семінар 11.** Класифікація занять позаурочного типу (2 год.).

## **СЕМЕСТР 4**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

#### **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

**Лекція 4. Загальна характеристика фізичних якостей (2 год.).**

Визначення сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації; види прояву фізичних якостей; фактори від яких залежить рівень прояву фізичних якостей; «перенесення» фізичних якостей.

**Основні поняття теми:** фізична підготовленість, фізичні якості, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація.

**Семінар 12.** Загальна характеристика сили та швидкості (2 год.).

**Семінар 13.** Загальна характеристика витривалості (2 год.).

**Семінар 14.** Загальна характеристика координації та гнучкості (2 год.).

**Лекція 5. Методика розвитку фізичних якостей (2 год.).**

Характеристика поняття «методика»; засоби розвитку фізичних якостей; методика розвитку сили; методика розвитку швидкості; методика розвитку витривалості; методика розвитку координації; методика розвитку гнучкості.

**Основні поняття теми:** методика, засоби розвитку сили, засоби розвитку швидкості, засоби розвитку витривалості, засоби розвитку координації, засоби розвитку гнучкості, тривалість виконання вправ, інтенсивність виконання вправ.

**Семінар 15.** Методика розвитку сили та швидкості (2 год.).

**Семінар 16.** Методика розвитку витривалості (2 год.).

**Семінар 17.** Методика розвитку гнучкості та координації (2 год.).

**Семінар 18.** Попередження травм та контроль в процесі розвитку фізичних якостей (2 год.).

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV**

### **ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЬ І ОБЛІК У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

**Лекція 6. Поняття про планування, контроль та облік у процесі фізичного виховання (2 год.).**

Поняття «планування». Умови здійснення планування. Види планування. Поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання. Документи контролю, обліку та звітності.

**Основні поняття теми:** планування, перспективне планування, поточне планування, оперативне планування, контроль, облік.

**Семінар 19-20.** Поняття про планування, його види і зміст (4 год.).

**Семінар 21-22.** Поняття контролю та обліку в процесі фізичного виховання (4 год.).

#### IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика фізичного виховання» II курс, III - IV семестр.

Разом: 120 год., лекції – 12 год., семінарські заняття – 44 год., самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль I							Змістовий модуль II			
Назва модуля	ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ							ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ			
Лекції	1			2				3			
Теми лекцій	Методи, що застосовуються у фізичному вихованні			Методологічні основи теорії та структура процесу навчання рухових дій				Форми організації та структура побудови занять у фізичному вихованні			
Відвідування лекцій	1			1				1			
Семінари	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теми семінарських занять	Загальна характеристика методів фізичного виховання	Характеристика практичних методів фізичного виховання	Поняття вправління, методичні прийоми вправління під час виконання фізичних вправ	Визначення поняття та характерні особливості рухових вмінь	Визначення поняття та характерні особливості рухової навички	Структура процесу навчання рухових дій	Контроль за засвоєнням техніки рухових дій	Класифікація занять урочного типу	Характеристика типової структури уроку	Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами	Класифікація занять позаурочного типу
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	10		10	10	10			10	10		
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25							25			

179 балів : 100 = 1,79

## «Теорія і методика фізичного виховання» II курс, IV семестр.

Модулі	Змістовий модуль III							Змістовий модуль IV			
Назва модуля	РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ							ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЬ І ОБЛІК У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ			
Лекції	4			5				6			
Теми лекцій	Загальна характеристика фізичних якостей			Методика розвитку фізичних якостей				Поняття про планування, контроль та облік у процесі фізичного виховання			
Відвідування лекцій	1			1				1			
Семінари	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теми семінарських занять	Загальна характеристика сили та швидкості	Загальна характеристика витривалості	Загальна характеристика координації та гнучкості	Методика розвитку сили та швидкості	Методика розвитку витривалості	Методика розвитку гнучкості та координації	Попередження травм та контроль в процесі розвитку фізичних якостей	Поняття про планування, його види і зміст	Поняття про планування, його види і зміст	Поняття контролю та обліку в процесі фізичного виховання	Поняття контролю та обліку в процесі фізичного виховання
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	10	10		10		10			10		10
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25							25			
Підсумковий контроль	Залік										

## V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

#### СЕМІНАР 1

Тема: **Загальна характеристика методів фізичного виховання** (2 год.).

#### План

I. Теоретична частина:

1. Характеристика вихідних понять: «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід», «методичний напрям».
2. Сучасні уявлення про класифікацію методів.
3. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності (словесні, наочні).

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

#### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

#### СЕМІНАР 2

Тема: **Характеристика практичних методів фізичного виховання** (2 год.).

#### План

I. Теоретична частина:

1. Характеристика методів навчання рухових дій.
2. Характеристика методів вдосконалення та закріплення рухових дій.
3. Характеристика методів вдосконалення фізичних якостей.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

#### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

**СЕМІНАР 3**

**Тема: Поняття вправляння, методичні прийоми вправляння під час виконання фізичних вправ (2 год.).**

**План****I. Теоретична частина:**

1. Характеристика вправляння з безпосередньою фізичною допомогою.
2. Суть вправляння в «обидва боки».
3. Характеристика вправляння в уяві.
4. Характеристика вправляння в імітації рухів.

**II. Перевірка виконання самостійної роботи.****Рекомендована література***Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

**СЕМІНАР 4**

**Тема: Визначення поняття та характерні особливості рухових вмінь (2 год.).**

**План****I. Теоретична частина:**

1. Методологічні основи теорії навчання руховим діям.



2. Характеристика предмету, змісту та завдань навчання рухам у фізичному вихованні.
3. Характеристика концепції багаторівневої будови рухів М.О. Бернштейна.
4. Визначення поняття, класифікація та характерні особливості рухових вмінь.

## II. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### *Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### *Додаткова:*

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. – М.: Изд. центр “Академия”, 2000. – 480 с.

## СЕМІНАР 5

Тема: **Визначення поняття та характерні особливості рухової навички**  
(2 год.).

### План

#### I. Теоретична частина:

1. Визначення поняття рухова навичка.
2. Значення та взаємодія рухових навичок при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
3. Характеристика фаз формування рухових навичок.

#### II. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### *Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### *Додаткова:*

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга -

Богдан, 2010. – 128 с.

## СЕМІНАР 6

Тема: **Структура процесу навчання рухових дій** (2 год.).

### План

#### I. Теоретична частина

1. Передумови успішного засвоєння рухових дій.
2. Характеристика структури процесу навчання руховим діям у фізичному вихованні.
3. Характеристика алгоритму утворення уявлення при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
4. Характеристика помилок, причини їх появи і шляхи усунення в процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні.

#### II. Перевірка виконання самостійної роботи

#### Рекомендована література

##### *Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

##### *Додаткова:*

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

## СЕМІНАР 7

Тема: **Контроль за засвоєнням техніки рухових дій** (2 год.).

### План

#### I. Теоретична частина

1. Поняття педагогічний контроль та його характеристика.
2. Характеристика оцінки успішності засвоєння рухової дії вчителем шляхом порівняння та колективного обговорення.
3. Характеристика та значення самоконтролю під час виконання рухової дії.

## II. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### Додаткова:

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

### ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

#### СЕМІНАР 8

Тема: **Визначення поняття та характерні особливості рухових вмінь**

(2 год.).

#### План

### III. Теоретична частина:

1. Методологічні основи теорії навчання руховим діям.
2. Характеристика предмету, змісту та завдань навчання рухам у фізичному вихованні.
3. Характеристика концепції багаторівневої будови рухів М.О. Бернштейна.
4. Визначення поняття, класифікація та характерні особливості рухових вмінь.

### 5. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### Додаткова:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. – М.: Изд. центр “Академия”,

2000. – 480 с.

## СЕМІНАР 9

Тема: **Визначення поняття та характерні особливості рухової навички**  
(2 год.).

### План

II. Теоретична частина:

1. Визначення поняття рухова навичка.
2. Значення та взаємодія рухових навичок при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
3. Характеристика фаз формування рухових навичок.

III. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

## СЕМІНАР 10

Тема: **Структура процесу навчання рухових дій** (2 год.).

### План

I. Теоретична частина

1. Передумови успішного засвоєння рухових дій.
2. Характеристика структури процесу навчання руховим діям у фізичному вихованні.
3. Характеристика алгоритму утворення уявлення при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
4. Характеристика помилок, причини їх появи і шляхи усунення в процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні.

## II. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### Додаткова:

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

## СЕМІНАР 11

Тема: **Контроль за засвоєнням техніки рухових дій** (2 год.).

### План

#### I. Теоретична частина

1. Поняття педагогічний контроль та його характеристика.
2. Характеристика оцінки успішності засвоєння рухової дії вчителем шляхом порівняння та колективного обговорення.
3. Характеристика та значення самоконтролю під час виконання рухової дії.

#### II. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### Додаткова:

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

## СЕМІНАР 12

Тема: **Загальна характеристика сили та швидкості** (2 год.).

### План

## I. Теоретична частина

1. Загальна характеристика сили. Види прояву сили.
2. Характеристика режимів роботи м'язів.
3. Фактори, від яких залежать силові спроможності людини.
4. Загальна характеристика швидкості. Форми прояву швидкості.
5. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.

## II. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### Додаткова:

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

## СЕМІНАР 13

Тема: **Загальна характеристика витривалості (2 год.).**

### План

#### I. Теоретична частина

1. Загальна характеристика витривалості.
2. Значення фізичної витривалості в життєдіяльності людини.
3. Характеристика видів витривалості.
4. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

#### II. Перевірка виконання самостійної роботи.

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### Додаткова:

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

## СЕМІНАР 14

Тема: **Загальна характеристика координації та гнучкості** (2 год.).

### План

#### I. Теоретична частина

1. Загальна характеристика координаційних здатностей. Види координаційних здатностей.
2. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей.
3. Загальна характеристика гнучкості. Види гнучкості.
4. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.

#### II. Перевірка виконання самостійної роботи.

#### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

## СЕМІНАР 15

Тема: **Методика розвитку сили та швидкості** (2 год.).

### План

#### I. Теоретична частина

1. Загальна характеристика засобів розвитку сили.
2. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили та силової витривалості.
3. Загальна характеристика засобів розвитку швидкості.
4. Методика розвитку елементарних та комплексних форм прояву швидкості.

#### II. Перевірка виконання самостійної роботи.

#### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

## **СЕМІНАР 16**

**Тема: Методика розвитку витривалості (2 год.).**

### **План**

I. Теоретична частина

1. Характеристика засобів розвитку витривалості.
2. Характеристика допоміжних засобів комплексного розвитку витривалості (дихальні вправи, використання факторів навколишнього середовища, гірського клімату).
3. Особливості методики розвитку загальної витривалості.
4. Особливості методики розвитку швидкісної витривалості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

## **СЕМІНАР 17**

**Тема: Методика розвитку гнучкості та координації (2 год.).**

### **План**

I. Теоретична частина

1. Характеристика засобів розвитку гнучкості.
2. Особливості методики розвитку гнучкості.



3. Характеристика засобів розвитку координаційних здатностей.
4. Загальні положення методики розвитку координаційних здатностей.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

## **СЕМІНАР 18**

Тема: **Попередження травм та контроль в процесі розвитку фізичних якостей (2 год.).**

### **План**

- I. Теоретична частина
  1. Характеристика організаційних недоліків, які призводять до травмування школярів на уроках фізичної культури.
  2. Методичні помилки під час розвитку фізичних якостей та рекомендації щодо попередження травм.
  3. Контроль за розвитком фізичних якостей.
- II. Перевірка виконання самостійної роботи.

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІV**  
**ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЬ І ОБЛІК У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ**  
**ВПРАВАМИ**  
**СЕМІНАР 19-20**

Тема: **Поняття про планування, його види і зміст (4 год.).**

**План**

I. Теоретична частина

1. Поняття планування.
2. Технологія планування та його функції.
3. Підготовка до планування.
4. Документи планування:
  - державні документи планування;
  - документи планування, що складаються вчителем (річний графік навчально-виховної роботи, робочий план, конспект уроку).
5. Планування позаурочної роботи в школі.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

**Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 2. – 247 с.

**СЕМІНАР 21-22**

Тема: **Поняття контролю та обліку в процесі фізичного виховання (4 год.).**

**План**

I. Теоретична частина

1. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.
2. Функції контролю.
3. Види контролю.

4. Поняття самоконтролю. Методи самоконтролю.
5. Основні документи контролю, обліку, звітності.

## II. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 2. – 247 с.

## ТЕМАТИКА МОДУЛЬНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Основи навчання руховим діям у фізичному вихованні.
2. Форми організації занять у фізичному вихованні.
3. Розвиток фізичних якостей.
4. Планування, контроль і облік у процесі занять фізичними вправами.

## VI. ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

#### ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

#### **Тема 1: Методи, що застосовуються у фізичному вихованні – 8 год.**

1. Особливості використання ігрового методу при навчанні фізичних вправ дітей різного вікового періоду - 2 год.
2. Особливості використання змагального методу при навчанні фізичних вправ дітей різного вікового періоду - 4 год.
3. Характеристика методу колового тренування - 2 год.

#### **Тема 2: Методологічні основи теорії та структура процесу навчання рухових дій – 10 год.**

1. Теорія навчання рухових дій. Внесок видатних вчених - 2 год.
2. Методологічні та педагогічні основи навчання рухових дій у фізичному

вихованні - 4 год.

3. Етапи навчання руховим діям у фізичному вихованні - 2 год.
4. Методи навчання рухових дій у фізичному вихованні - 2 год.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

### ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

**Тема 3: Форми організації та структура побудови занять у фізичному вихованні – 10 год.**

1. Характеристика уроку фізичної культури як основної форми фізичного виховання школярів – 4 год.
2. Форми занять фізичними вправами у режимі навчального дня школи – 2 год.
3. Характеристика позакласних занять фізичними вправами – 2 год.
4. Характеристика позашкільних занять фізичними вправами – 2 год.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

**Тема 4. Загальна характеристика фізичних якостей – 8 год.**

1. Методи та засоби контролю рівня розвитку силових здібностей – 2 год.
2. Методи та засоби контролю рівня розвитку швидкості – 2 год.
3. Методи та засоби контролю рівня розвитку витривалості – 2 год.
4. Методи та засоби контролю рівня розвитку гнучкості та координації – 2 год.

**Тема 5. Методика розвитку фізичних якостей – 10 год.**

1. Вікова динаміка природного розвитку сили – 2 год.
2. Вікова динаміка природного розвитку швидкості – 2 год.
3. Методичні рекомендації до попередження «швидкісного бар'єру» та його усунення – 2 год.
4. Вікова динаміка природного розвитку витривалості – 2 год.

5. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та координації – 2 год.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV**  
**ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЬ І ОБЛІК У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ**  
**ВПРАВАМИ**

**Тема 6. Поняття про планування, контроль та облік у процесі фізичного виховання – 10 год.**

1. Технології планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання – 4 год.
2. Характеристика контролю навчального процесу у фізичному вихованні – 4 год.
3. Особливості самоконтролю під час занять фізичними вправами – 2 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл. 6.1.

*Таблиця 6.1*

**Карта самостійної роботи студента**

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль I</b> <b>ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ</b>		
<b>Тема 1.</b> (8 год.).	поточний, семінарські заняття	5×3
<b>Тема 2.</b> (10 год.).	поточний, семінарські заняття	5×4
<b>Змістовий модуль II</b> <b>ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ</b>		
<b>Тема 3.</b> (10 год.).	поточний, семінарські заняття	5×4
<b>Змістовий модуль III</b> <b>РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ</b>		
<b>Тема 4.</b> (8 год.).	поточний, семінарські заняття	5×3
<b>Тема 5.</b> (10 год.)	поточний, семінарські заняття	5×4

<b>Змістовий модуль IV</b> <b>ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЬ І ОБЛІК У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ</b> <b>ВПРАВАМИ</b>		
<b>Тема 6. (10 год.).</b>	поточний, семінарські заняття	5×4
<b>Разом: 56 години</b>		<b>Разом: 110 балів</b>

## VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 8.1; 8.2.

Таблиця 8.1

### Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

#### III семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	<b>3</b>
2.	Відвідування семінарських занять	1	11	<b>11</b>
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	6	<b>60</b>
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	11	<b>55</b>
6.	Модульна контрольна робота	25	2	<b>50</b>
	<b>Всього</b>			<b>179</b>
<b>Максимальна кількість балів – 179. Розрахунок <math>179 : 100 = 1,79</math></b>				

## IV семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	<b>3</b>
2.	Відвідування семінарських занять	1	11	<b>11</b>
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	6	<b>60</b>
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	11	<b>55</b>
5.	Модульна контрольна робота	25	2	<b>50</b>
<b>Всього</b>				<b>179</b>
<b>Максимальна кількість балів – 179. Розрахунок <math>179 : 100 = 1,79</math></b>				

Таблиця 8.2

## Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка	Пояснення
90 - 100	A	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81	C	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	D	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 – 68	E	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним, критеріям</i>
35 – 59	FX	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
1 – 34	F	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>



У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота.

- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

## VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- **словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

### II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

## **ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

## Х. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Надайте визначення понять: «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід», «методичний напрям».
2. Надайте класифікацію методів фізичного виховання.
3. Охарактеризуйте методи навчання рухових.
4. Визначте методи вдосконалення та закріплення рухових дій.
5. Визначте та охарактеризуйте методи вдосконалення фізичних якостей.
6. Охарактеризуйте метод колового тренування.
7. Визначте поняття та характерні особливості рухових вмінь.
8. Визначте поняття рухової навички.
9. Розкрийте значення та взаємодію рухових навичок при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
10. Охарактеризуйте структуру процесу навчання руховим діям у фізичному вихованні.
11. Визначте види помилок, причини їх появи і шляхи усунення в процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні.
12. Опишіть оцінювання успішності засвоєння рухової дії вчителем шляхом порівняння та колективного обговорення.
13. Надайте загальну характеристику урочних форм організації занять у фізичному вихованні.
14. Визначте класифікацію занять урочного типу.
15. Охарактеризуйте структуру уроку, мету, завдання та зміст різних частин уроку.
16. Визначте методи організації учнів на уроці.
17. Надайте загальну характеристику занять неурочного типу.
18. Розкрийте поняття сили та її видів прояву.
19. Охарактеризуйте режими роботи м'язів при розвитку сили.
20. Визначте фактори, від яких залежать силові спроможності людини.
21. Надайте загальну характеристику засобів розвитку сили.
22. Опишіть методіку розвитку максимальної сили.

23. Опишіть методику розвитку швидкісної сили.
24. Опишіть методику розвитку силової витривалості.
25. Дайте визначення бистроти, опишіть та охарактеризуйте форми її прояву.
26. Визначте фактори, що обумовлюють прояв бистроти.
27. Охарактеризуйте засоби розвитку бистроти.
28. Опишіть методику розвитку елементарних форм прояву бистроти.
29. Надайте методичні рекомендації до попередження «швидкісного бар'єру» та його усунення.
30. Надайте визначення гнучкості, охарактеризуйте її види.
31. Визначте фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
32. Охарактеризуйте засоби розвитку гнучкості.
33. Опишіть особливості методики розвитку гнучкості.
34. Надайте визначення витривалості, охарактеризуйте її види.
35. Визначте фактори, що обумовлюють прояв витривалості.
36. Охарактеризуйте засоби розвитку витривалості.
37. Охарактеризуйте допоміжні засоби комплексного розвитку витривалості (дихальні вправи, використання факторів навколишнього середовища, гірського клімату).
38. Опишіть особливості методики розвитку загальної витривалості.
39. Опишіть особливості методики розвитку швидкісної витривалості.
40. Надайте визначення координації, охарактеризуйте види координаційних здатностей.
41. Визначте фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей.
42. Охарактеризуйте засоби розвитку координаційних здатностей.
43. Визначте загальні положення методики розвитку координаційних здатностей.
44. Опишіть особливості контролю рівня розвитку фізичних якостей.
45. Визначте методичні помилки під час розвитку фізичних якостей і надайте рекомендації щодо попередження травм.
46. Визначте поняття «планування» та охарактеризуйте його особливості у

фізичному вихованні.

47. Визначте умови здійснення планування.

48. Визначте види планування та надайте їх характеристику.

49. Розкрийте поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання.

50. Охарактеризуйте документи контролю, обліку та звітності в процесі фізичного виховання.

## XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### **Основна:**

1. Теорія і методика . фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – 392 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 368 с.

### **Додаткова:**

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов. – Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – 337 с.
2. Ареф'єв В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В.Г.Ареф'єв, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.
6. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.
7. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2011. – 264 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. – Частина 2. – 248 с.