

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ імені Івана Боберського



СИЛАБУС навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

Силабус розроблений для здобувачів *освітнього ступеня бакалавр* галузі знань *освіта*, спеціальності *фізична культура і спорт*.

Навчальна дисципліна входить до *нормативного компоненту* освітньої програми. Її викладають у *4 семестрі* очної форми навчання. Мова викладання – українська. Відповідно до навчального плану дисципліни відведено *3 кредити*. Загальна кількість годин – *90*, з них: аудиторних – *60 год*, самостійної роботи студента – *30 год*. Матеріал поділено на 2 модулі, виокремлено 4 змістові модулі. Вид контролю – *іспит*.

Керівник курсу



Боднарчук Олена Миколаївна – доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Контактна інформація:

Адреса: Львів, 79007, вул. Костюшка, 11, ЛДУФК імені Івана Боберського, авд.201, тел. (032)2603257,
e-mail: olbodn@gmail.com

Консультації: понеділок, четвер 12:00-13:00, авд.201

Опис дисципліни

Курс «Теорія і методика фізичного виховання» розроблено з урахуванням вимог до змісту підготовленості фахівців галузі 01 Освіта, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів загальних основ теорії і методики фізичного виховання (ТіМФВ), які вони можуть застосовувати в різних галузях (базова фізична культура, спорт, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп).

У результаті опанування навчальною дисципліною студент повинен

знати

- теоретичні та методологічні основи побудови педагогічного процесу фізичного виховання;
- законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання;
- теоретико-методичні основи організації фізичного виховання;
- зміст, засоби та методи фізичного виховання;
- основи побудови процесу навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей;
- основи планування та педагогічного контролю у фізичному вихованні.

вміти

- використовувати отримані знання з ТіМФВ під час виконання педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань;
- визначати завдання фізичного виховання;
- володіти основами методик навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей людини;
- володіти методами наукових досліджень із проблем ТіМФВ.

Пререквізити. Дисципліну орієнтовано на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання (ФВ), які вивчають у структурі медико-біологічних, спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних дисциплін.

Обов'язковим є володіння знаннями з тем: «Мета та завдання ФВ», «Принципи ФВ», «Засоби і методи ФВ», «Форми ФВ», «Планування і контроль у ФВ».

Постреквізитів не існує. Студенти здобудуть компетентності, важливі для професійної кваліфікації здобувача освіти рівня бакалавр.

Навчальний контент

№ теми	Теми	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	Теорія і методика фізичного виховання, як наукова та навчальна дисципліна. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (метод слова). ➤ Самостійна робота студента. 	Знати: базові поняття ТіМФВ; джерела та етапи розвитку ТіМФВ, зв'язок ТіМФВ з іншими навчальними дисциплінами; структура навчальної дисципліни з ТіМФВ; методи наукових досліджень у ТіМФВ; актуальні проблеми ТіМФВ.	Ознайомитись із сучасним тлумаченням основних вихідних понять в ТіМФВ, структурою навчальної дисципліни, методами наукових досліджень та актуальними проблемами.	Записи в зошиті, усне опитування, участь у дискусії	1,4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 15
2	Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація (прес-конференція). ➤ Семінар (робота в малих групах, або «Акваріум»). ➤ Самостійна робота студента 	Знати: чинники, які зумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання; основні напрями, мета та завдання фізичного виховання. Поняття системи фізичного виховання та її засади	Окреслити основні напрями фізичного виховання, розкрити мету та завдання фізичного виховання, розкрити світоглядні, програмно-нормативні, науково-методичні та організаційні основи системи фізичного виховання.	Конспект, підготувати відповіді на запитання	1,4,5,6,7,8,9
3	Принципи фізичного виховання. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (метод слова, методичні прийоми: бесіда, діалог). ➤ Самостійна робота студента. 	Знати: характеристику принципів фізичного виховання та їх значення у сфері ФВ. Загальні принципи ФВ, методичні (дидактичні) принципи ФВ, специфічні принципи ФВ.	Охарактеризувати загальні, дидактичні та специфічні принципи фізичного виховання;	Конспект, усне опитування, участь в обговоренні	1,4,5,6,7,8
4	Засоби фізичного виховання. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (метод слова, методичні прийоми: бесіда, діалог). ➤ Самостійна робота студента. 	Знати: характеристику основних та допоміжних засобів фізичного виховання; класифікацію фізичних вправ; кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики техніки виконання фізичних вправ.	Характеристика засобів фізичного виховання (основні, допоміжні); класифікація фізичних вправ; поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика Підготувати повідомлення про сучасні системи використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я. Здійснити тестову перевірку знань студентів з	Усне опитування, участь в обговоренні, складання тестових завдань.	1,4,5,6,7,8, 21,22

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Підсумковий контроль. 		вивчених раніше тем змістовного модуля № 1.		
5.	<p>Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (бесіда, діалог). ➤ Самостійна робота студента. 	Знати: загальну характеристику фізичного навантаження; внутрішню та зовнішню сторони фізичного навантаження, регулювання фізичного навантаження; особливості відпочинку як чинника оптимізації тренувальних впливів. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.	Означити компоненти навантаження (обсяг, інтенсивність), тривалість та характер відпочинку. Способи регулювання фізичного навантаження. Адаптація.	Конспект, відповіді на запитання, участь в обговоренні	1,3,4,5,6,7,8,16
6.	<p>Методи, що застосовують у фізичному вихованні.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій, діалог). ➤ Самостійна робота студента. 	Знати: базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом»; сучасні підходи до класифікації методів, що застосовують у фізичному вихованні. Характеристика методу слова, демонстрації та практичних методів.	Класифікація методів фізичного виховання. Характеристика методів навчання, тренування, закріплення та вдосконалення рухових дій. Підготувати та захистити реферат одного з методів фізичного виховання (слова, демонстрації, практичні методи).	Реферат, інформаційні повідомлення	1,4,5,6,7
7.	<p>Рухові дії, як предмет навчання.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (метод слова, методичні прийоми: бесіда, діалог). ➤ Самостійна робота студента. ➤ Підсумковий контроль. 	Знати: основи побудови процесу навчання руховим діям; поняття «рухове вміння» та «рухова навичка»; структура процесу навчання руховим діям.	Ознайомитись із сучасними методологічними та педагогічними основами теорії навчання руховим діям. Здійснюється написання підсумкової контрольної роботи з метою перевірки засвоєння студентами змістовного модуля № 2.	Конспект, відповіді на запитання, контрольна робота, реферати	1,4,5,6,7

8.	<p>Загальна характеристика фізичних якостей людини. Основи методики розвитку сили.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (метод слова, методичні прийоми: бесіда, діалог, дискусія). ➤ Самостійна робота студента. 	<p>Знати: загальну характеристику фізичних якостей людини. Характеристика сили, як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють силові можливості людини. Класифікація засобів розвитку сили та їх характеристика. Основи методики розвитку силових якостей людини.</p>	<p>Характеристика фізичних якостей людини. Позитивне та негативне перенесення фізичних якостей людини. Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини. Захист самостійної роботи.</p>	<p>Виступ з повідомленням (реферат), участь в обговоренні</p>	<p>1,3,4,5,6,7, 8,10,13</p>
9.	<p>Основи методики розвитку швидкості.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (метод слова, методичні прийоми: бесіда, діалог, дискусія). ➤ Самостійна робота студента. 	<p>Знати: загальну характеристику швидкості, як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості. Основи методики розвитку швидкості.</p>	<p>Загальна характеристика швидкості, як фізична якість людини. Класифікація засобів розвитку швидкості та їх характеристика. Основи методики розвитку швидкості. Захист самостійної роботи.</p>	<p>Реферат, участь в обговоренні</p>	<p>1,3,4,5,6,7, 8,10,13</p>
10.	<p>Основи методики розвитку витривалості.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (метод слова, методичні прийоми: бесіда, діалог, дискусія). ➤ Самостійна робота студента. 	<p>Знати: загальну характеристику витривалості, як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють витривалість людини. Методика розвитку витривалості. Контроль за станом розвитку витривалості.</p>	<p>Загальна характеристика витривалості, як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють витривалість людини. Методика розвитку загальної, швидкісної, силової та координаційної витривалості. Захист самостійної роботи.</p>	<p>Конспект, відповіді на запитання, участь в обговоренні, реферат</p>	<p>1,3,4,5,6,7, 8,10,13</p>
11.	<p>Основи методики розвитку гнучкості.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (бесіда, діалог, дискусія). 	<p>Знати: загальну характеристику гнучкості, як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості.</p>	<p>Загальна характеристика гнучкості, як фізичної якості людини. Захист самостійної роботи.</p>	<p>Реферат, участь в обговоренні</p>	<p>1,3,4,5,6,7, 8,10,13</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Самостійна робота студента. 				
12.	<p>Основи методики розвитку спритності.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (бесіда, діалог). ➤ Самостійна робота студента. ➤ Підсумковий контроль. 	Знати: загальну характеристику спритності, як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояв спритності. Основи методики розвитку спритності.	Загальна характеристика спритності, як фізичної якості людини. Здійснити тестову перевірку знань студентів з вивчених раніше тем змістовного модуля № 3. Захист самостійної роботи.	Реферат, участь в обговоренні, складання тестових завдань, реферати	1,3,4,5,6,7,8,10,13
13.	<p>Форми організації занять фізичними вправами.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (метод слова, методичні прийоми: бесіда). ➤ Самостійна робота студента. 	Знати: основні форми організації занять та їх характеристику. Урочні форми організації занять. Загальна характеристика занять неурочного типу.	Загальна характеристика форм організації занять. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні.	Конспект, відповіді на запитання, участь в обговоренні	2,4,5,6,7,8,17,18,21,22
14.	<p>Планування процесу занять фізичними вправами.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. ➤ Семінар (метод слова, методичні прийоми: дискусія). ➤ Самостійна робота студента. 	Знати: методи планування процесу занять фізичними вправами, його види та зміст.	Особливості планування урочної та позаурочної роботи з ФВ школярів. Напрямки планування навчально-виховного процесу з ФВ.	Записи в зошиті, усне опитування, участь в дискусії	2,4,5,6,7,8,18,22
15.	<p>Роль та значення педагогічного контролю у процесі фізичного виховання.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедійна презентація. 	Знати: методи контролю в процесі фізичного виховання. Його значення, види та зміст.	Особливості контролю в процесі фізичного виховання. Здійснюється написання підсумкової контрольної роботи з метою перевірки засвоєння	Записи в зошиті, усне опитування, контрольна робота	2,4,5,6,7,8,18,22

	<ul style="list-style-type: none">➤ Семінар (бесіда, діалог).➤ Самостійна робота студента.➤ Підсумковий контроль.		студентами змістовного модуля № 4.		
--	---	--	------------------------------------	--	--

Літературні джерела

Основна література:

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 2. – 272 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
4. Боднарчук О. Теорія і методика фізичного виховання : курс лекцій / Олена Боднарчук, Наталія Семенова, Маркіян Стефанишин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. – 184 с.
<https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35218>.
5. Боднарчук О. Теорія і методика фізичного виховання: метод. посіб. / Олена Боднарчук, Галина Маланчук, Маркіян Стефанишин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. – 44 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич ; [пер. з рос. Л. К. Кожевникової]. - К. : Олімпійська література, 2012. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 2012. - 391 с.
7. Худолій О.М. (2007). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків: ОВС, 406.

Додаткова література:

8. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П.Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.
9. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.
- 10.Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Олімпійська література, К., 2007. – 198 с.
- 11.Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.
- 12.Семенова Н. Теорія, методика й організація фізичного виховання дітей із різними нозологіями у закладах дошкільної та загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Наталія Семенова, Іванна Боднар, Олена Боднарчук. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. – 256 с. ISBN 978-617-8135-20-1. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35183>

13. Боднарчук О.М., Стефанишин В.М., Маланчук Г.Г. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Х., 2017. № 4. С. 152 – 156.
14. Заневський І, О Боднарчук, Л Заневська. Модель тесту Мошкова для учнів молодшого шкільного віку Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті, 78-81.
15. Боднарчук О. Оцінювання гармонійності фізичного розвитку учнів перших класів / Олена Боднарчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2012. – Вип. 15, т. 2. – С. 21 – 26.
16. Боднарчук О. М. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика фізичного виховання" для студентів 2 курсу спеціальності 014 "Середня освіта" / Боднарчук О. М. – Львів, 2018. – 22 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20121>.
17. Особливості фізичного виховання учнів першого класу в умовах школи та сім'ї / Ігор Заневський, Олена Боднарчук, Ольга Римар, Алла Соловей, Галина Маланчук // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2019. - № 2(34). – С. 3–10.
18. Bodnarchuk, O., Rymar, O., & Solovey, A. (2018). Interaction of school and family in physical education of first grade pupils. *Journal of physical education and sport*, 18(2), 1092 – 1098.
19. Zanevskyy, I., & Bodnarchuk, O. (2020). A Model of Pedometer Determined Physical Activity in Primary School Children. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20 (1), 18–24. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.03> ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online).
20. Solomonko A., Zanevskyy I., Bodnarchuk O., Andres A., Petryna R., Lapychak I. Attitude of law college students towards physical culture and sports. *Journal of Physical Education and Sport*. – 2022, – Vol. 22, (issue 3), Art 99. – P. 780–787. DOI:10.7752/jpes.2022.03099.
21. Боднарчук О. Активне дозвілля учнів молодших класів : метод. посіб. / Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук, Маркіян Стефанишин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 32 с.
22. Боднарчук О. Програма заходів взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів молодших класів: метод. посіб. / Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук, Маркіян Стефанишин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 56 с.
23. Сороколіт Н., Римар О. та Боднарчук О. (2020). Порівняльний аналіз ставлення викладачів фізичної культури до освітніх реформ у

загальноосвітніх навчальних закладах. Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві, (2 (50), 20–25. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-20-25>

- 24.I. Zanevskyu, O. Bodnarchuk and L. Zanevska, "An Improved Indicator of Asymmetry in the Coronal Body Plane," 2022 IEEE 3rd KhPI Week on Advanced Technology (KhPIWeek), 2022, pp. 1-5, doi: 10.1109/KhPIWeek57572.2022.9916333.
- 25.Zanevskyu, I., Bodnarchuk, O., & Zanevska, L. (2022). Indicators of body asymmetry in relation to the prevention of scoliosis in first graders. Physical rehabilitation and recreational health technologies, 7(4), 179–186. [https://doi.org/10.15391/prrht.2022-7\(4\).29](https://doi.org/10.15391/prrht.2022-7(4).29).

Політика щодо академічної доброчесності

Плагіат та інші форми нечесної роботи недопустимі. При запозиченні інформації – обов'язково посилатися на джерело. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20 %. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). *Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування (наприклад, програма Moodle).*

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Відпрацювання лекційних та семінарських занять здійснюється протягом двох тижнів з моменту пропуску заняття або отримання незадовільної оцінки на занятті. Домашні роботи, які здаються із запізненням без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (–25% максимальної кількості балів за кожен тиждень затримки). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Перескладання іспиту відбувається із дозволу деканату.

Політика щодо відвідування

Відвідування лекційних та семінарських занять є обов'язковим. У разі пропуску 1/3 занять студент **не допускається** до підсумкового контролю. Для студентів, що навчаються за індивідуальним планом, перелік завдань і час їх здавання затверджуватиметься індивідуально. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, підготовка або участь у змаганнях) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

Політика оцінювання

Умови допуску до підсумкового контролю

- відвідування (або відпрацювання) не менше 2/3 занять;
- наявність конспекту лекції чи самопідготовки;
- активна і продуктивна участь у семінарських заняттях (відповіді на запитання, доповнення);
- складання підсумкових тестів із змістовних модулів 1 і 3;
- написання контрольних робіт із змістовних модулів 2 і 4;
- вчасне виконання самостійних робіт;
- «накопичення» за курс не менше ніж 18 балів.

Студент може отримати додаткові бали за участь у конференціях, конкурсах і олімпіадах, за опублікування наукових статей.

Система оцінювання та вимоги

Загальна система оцінювання курсу. Під час навчання впродовж курсу можна набрати 50% балів від загальної оцінки, інші 50% від загальної оцінки можна отримати на екзамені. Екзамен – усний згідно з переліком питань.

Лекційні заняття. Лекції проходять у мульти-медіа супроводі. Проте презентації не будуть доступними для ознайомлення після лекційного заняття. Тому важливо робити записи під час лекційних занять. Це дозволить запам'ятати ключові деталі. Що найважливіше – дозволить зосередитися на найважливішій інформації, уважніше слухати і критично сприймати подану інформацію. Нотатки не повинні бути надто детальними. Вони повинні бути достатніми для відтворення інформації у пам'яті після лекції. Якщо ви не робили нотаток під час лекції, то очікую, що ви їх зробите під час самостійного вивчення конкретної теми. Тексти лекцій представлені в репозитарії (бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35218>).

Семінарські заняття. На семінарських заняттях обов'язково мати зошит, ручку. Для якісного засвоєння навчального контенту семінару важливо попередньо підготуватись до розгляду навчальних питань семінару та брати активну участь під час їх обговорення. Підготуватись до складання тестів змістовних модулів 1 і 3 передбачених 4 та 12 семінарськими заняттями, написання контрольних робіт змістовних модулів 2 і 4 передбачених 7 та 15 семінарськими заняттями. Вчасно виконати одну самостійну письмову роботу (реферат) та захистити на семінарському занятті № 6 та другу самостійну роботу за обраною темою з 8 по 12 семінарські заняття.

Вимоги до самостійних робіт. Завдання для самостійних робіт, вимоги до них та терміни їх подання оголошують наприкінці кожної лекції. Вони подані

у методичному посібнику (репозитарій бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського).

Перша самостійна письмова робота виконується за темою «Методи, що застосовуються у фізичному вихованні». Охарактеризувати *на вибір один із методів фізичного виховання* (слова, демонстрації, практичні методи: навчання рухових дій, суворорегламентованої вправи, закріплення та вдосконалення).

Друга самостійна письмова робота виконується за темою «Фізичні якості людини» з наступним завданням: описати алгоритм розвитку однієї фізичної якості людини за завданням викладача (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність), запропонувати адекватні засоби і методи розвитку обраної фізичної якості людини.

Для студентів, що навчаються за індивідуальним графіком, виконання самостійних письмових робіт є обов'язковим.

Розподіл балів, які отримують студенти

Критерії оцінки	Оцінювання навчальної діяльності				Максимальна сума балів за модулями
	Модуль 1		Модуль 2		
	Змістові модулі				
	1	2	3	4	
Активна участь студента	2	2	2	2	8
Відповіді на семінарських заняттях	4	4	4	4	16
Виконання завдань з самостійної роботи		3	3		6
Підсумкові контрольні (тести)	5	5	5	5	20
Максимальна сума за модуль	11	14	14	11	50

Завдання для підсумкового контролю

1. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна та її місце в системі наукових знань.
3. Визначення поняття «фізична культура». Діяльнісні, результативні та матеріально-ціннісні аспекти фізичної культури.
4. Характеристика поняття «фізичне виховання». Мета і завдання фізичного виховання. Основні напрями фізичного виховання. Роль і значення фізичного виховання в сучасному суспільстві.
5. Реалізація освітніх завдань у процесі фізичного виховання.
6. Реалізація оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання.
7. Реалізація виховних завдань у процесі фізичного виховання.
8. Визначення поняття «масовий спорт», його функції у суспільстві.
9. Характеристика поняття «фізичний розвиток». Чинники, що зумовлюють параметри фізичного розвитку людини.

10. Характеристика понять «фізична підготовка», «фізична підготовленість» та «фізична працездатність».
11. Визначення понять «здоров'я» і «здоровий спосіб життя». Чинники, що впливають на стан здоров'я людини.
12. Структура навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».
13. Методологія і методи наукових досліджень проблем фізичного виховання.
14. Характеристика національної системи фізичного виховання в Україні. Основні напрями системи фізичного виховання. Стан і перспективи її розвитку.
15. Характеристика світоглядних основ системи фізичного виховання.
16. Характеристика науково-методичних основ системи фізичного виховання.
17. Характеристика програмно-нормативних основ системи фізичного виховання.
18. Характеристика організаційних основ системи фізичного виховання.
19. Принципи фізичного виховання: визначення поняття, групи принципів, їх значення у сфері фізичного виховання.
20. Загальні принципи фізичного виховання та їхня характеристика.
21. Дидактичні (педагогічні) принципи фізичного виховання та їхня характеристика.
22. Характеристика специфічних принципів фізичного виховання.
23. Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Характеристика фізичної вправи як основного засобу фізичного виховання.
24. Характеристика оздоровчих сил природи як засобу фізичного виховання.
25. Характеристика гігієнічних чинників як засобу фізичного виховання.
26. Класифікації фізичних вправ.
27. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.
28. Кінематичні характеристики техніки фізичних вправ.
29. Динамічні (силові) характеристики техніки фізичних вправ.
30. Ритмічні характеристики техніки фізичних вправ.
31. Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовують у фізичному вихованні.
32. Характеристика методу слова у фізичному вихованні.
33. Характеристика методу демонстрації (наочності) у фізичному вихованні.
34. Характеристика практичних методів фізичного виховання.
35. Характеристика методів навчання техніки фізичних вправ.
36. Особливості використання методу цілісної та розчленованої вправи.
37. Характеристика методів тренування (суворорегламентованої вправи).
38. Характеристика методів безперервної вправи.
39. Характеристика методів інтервальної вправи.

40. Характеристика методів комбінованої вправи.
41. Характеристика методів закріплення та вдосконалення рухових дій.
42. Особливості використання ігрового методу.
43. Особливості використання змагального методу.
44. Характеристика методів організації діяльності та способів виконання фізичних вправ на заняттях.
45. Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження.
46. Характеристика відпочинку між фізичними навантаженнями як чинника оптимізації тренувальних впливів.
47. Адаптація організму людини до фізичного навантаження. Види формування адаптаційних реакцій організму людини.
48. Характеристика рухових дій як предмета навчання, рухове вміння та рухова навичка.
49. Етапи навчання техніки фізичних вправ.
50. Характеристика етапу початкового розучування техніки фізичної вправи (зміст, засоби, методи й особливості).
51. Характеристика етапу поглибленого розучування техніки фізичної вправи (зміст, засоби, методи й особливості).
52. Характеристика етапу вдосконалення техніки фізичної вправи (зміст, засоби, методи й особливості).
53. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Позитивне й негативне перенесення фізичних якостей людини.
54. Характеристика засобів розвитку фізичних якостей людини.
55. Характеристика методів розвитку фізичних якостей.
56. Визначте поняття «сила» як фізичну якість людини. Різновиди силових якостей. Назвіть режими роботи м'язів.
57. Чинники, що зумовлюють силові можливості людини. Вікова динаміка розвитку силових якостей людини.
58. Класифікація засобів розвитку сили та їхня характеристика.
59. Методика розвитку максимальної сили.
60. Методика розвитку швидкісної сили.
61. Методика розвитку вибухової сили.
62. Контроль за розвитком сили і його значення в педагогічному процесі.
63. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.
64. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості. Природні темпи розвитку швидкості.
65. Характеристика засобів розвитку швидкості.
66. Методика розвитку швидкості простих реакцій.
67. Методика розвитку швидкості складних реакцій.
68. Контроль за розвитком швидкості та його значення в педагогічному процесі.
69. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.

70. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Природні темпи розвитку витривалості.
71. Методика розвитку загальної (аеробної) витривалості.
72. Методика розвитку швидкісної витривалості.
73. Методика розвитку силової витривалості.
74. Контроль за розвитком витривалості та його значення в педагогічному процесі.
75. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості.
76. Класифікація засобів розвитку гнучкості.
77. Контроль за розвитком гнучкості та його значення в педагогічному процесі.
78. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини. Чинники, що зумовлюють прояв спритності.
79. Основи методики розвитку спритності. Контроль за розвитком спритності.
80. Загальна характеристика форм організації занять.
81. Урочні форми організації занять та їхня характеристика.
82. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
83. Загальна характеристика занять позаурочного типу.
84. Поняття планування, його види та зміст.
85. Функції планування та обліку навчального процесу з фізичного виховання.
86. Характеристика документів планування процесу фізичного виховання.
87. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Значення та види контролю навчального процесу з фізичного виховання.

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:
Положення ЛДУФК - <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>