

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**

Кафедра теорії і методики фізичної культури

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

галузь знань 01 «Освіта»

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

факультет **фізичної культури і спорту**

рівень освіти бакалавр

Робоча програма з дисципліни «**Теорія і методика фізичного виховання**»
для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт (денна форма
навчання, IV семестр).

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
кафедри ТіМФК Боднарчук О. М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної
культури

Протокол від « _____ » _____ 20 ____ року № ____

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури

_____ (Боднар І. Р.)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 3	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: 2-й
Модулів – 2		Семестр: 4
Змістових модулів – 4		Лекції: 30 год.
Індивідуальне навчальне завдання		Семінарські: 30 год. Самостійна робота: 30 год.
Тижневих годин: аудиторних – 4 самостійна робота студента – 2	Рівень вищої освіти: бакалавр	Індивідуальні завдання Вид контролю: екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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).

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

У результаті опанування навчальною дисципліною студент повинен **знати** теоретичні та методологічні основи побудови педагогічного процесу ФВ; зміст, засоби та методи ФВ; законодавчі та програмно-нормативні засади ФВ; теоретико-методичні основи організації ФВ; основи побудови процесу навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей; основи планування та педагогічного контролю у ФВ.

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

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Загальні основи теорії і методики ФВ

Змістовий модуль 1. Предмет теорії ФВ. Загальні основи побудови процесу ФВ

Змістовий модуль спрямовано на формування знань із питань ТіМФВ як навчальної і наукової дисципліни, а також ФВ як соціального явища та педагогічного процесу. Передбачено вивчення принципів та засобів ФВ.

Мета вивчення змістового модуля – надати студентам знання про ТіМФВ як навчальну і наукову дисципліну та ФВ як соціальне явище й педагогічний процес. Сформувати знання про засоби та принципи побудови процесу ФВ.

Завдання:

1. Розкрити питання про ТіМФВ як навчальну та наукову дисципліну.
2. Визначити суть ФВ як соціального та педагогічного явища. Ознайомити студентів з основами системи ФВ.
3. Сприяти засвоєнню засобів та принципів, які використовують у процесі ФВ.

Тема 1. ТіМФВ як наукова та навчальна дисципліна

Базові поняття ТіМФВ. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ, зв'язок ТіМФВ з іншими навчальними дисциплінами. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ. Методи наукових досліджень у ТіМФВ. Актуальні проблеми ФВ.

Тема 2. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система ФВ

Чинники, які зумовлюють виникнення та розвиток ФВ. Основні напрями ФВ. Мета та завдання ФВ. Поняття системи ФВ та її засади.

Тема 3. Принципи ФВ

Принципи та їх значення у сфері ФВ. Загальні принципи ФВ. Методичні (дидактичні) принципи ФВ. Специфічні принципи ФВ.

Тема 4. Засоби ФВ

Поняття про засоби ФВ. Фізична вправа як основний засіб ФВ. Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Допоміжні засоби ФВ (оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники).

Змістовий модуль 2. Основи методики навчання рухових дій

Змістовий модуль передбачає вивчення методів ФВ та основ навчання рухових дій, а також характеристику навантаження та відпочинку у процесі виконання рухових дій.

Мета вивчення змістового модуля – сформувати знання про методи ФВ, компоненти навантаження, відпочинок та основи навчання рухових дій.

Завдання:

1. Сприяти засвоєнню методів ФВ.
2. Розкрити питання про навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ.
3. Засвоїти методологічні та педагогічні основи навчання рухових дій.

Тема 5. Навантаження та відпочинок у ФВ. Формування адаптаційних реакцій організму людини

Загальна характеристика фізичного навантаження (компоненти навантаження). Відпочинок між виконанням фізичних вправ як чинник оптимізації тренувальних впливів. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Закономірності формування накопичувальної адаптації в процесі ФВ.

Тема 6. Методи ФВ

Базові поняття та класифікація методів, що застосовують у ФВ. Характеристика методів, які застосовують у ФВ. Метод слова. Метод демонстрації. Практичні методи. Методи організації діяльності та способи виконання фізичних вправ на заняттях.

Тема 7. Рухові дії як предмет навчання

Особливості навчання у ФВ. Рухові вміння та навички. Етапи навчання рухових дій.

Модуль 2. Методика розвитку фізичних якостей. Керування процесом ФВ

Змістовий модуль 3. Основи методики розвитку фізичних якостей

Змістовий модуль передбачає засвоєння поняття «фізичні якості людини» та основ методик їх розвитку.

Мета вивчення змістового модуля – надати знання з основ методики розвитку фізичних якостей людини.

Завдання:

1. Розкрити поняття «фізичні якості людини».
2. Засвоїти чинники, які впливають на розвиток фізичних якостей.
3. Вміти дібрати основні засоби ФВ для розвитку фізичних якостей людини.
4. Охарактеризувати методи розвитку фізичних якостей людини.

Тема 8. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Основи методики розвитку сили як фізичної якості людини

Поняття про фізичні якості людини, їхня характеристика. Загальна характеристика сили. Чинники, що зумовлюють силові можливості людини. Характеристика засобів розвитку сили. Методика розвитку сили.

Тема 9. Основи методики розвитку швидкості як фізичної якості людини

Загальна характеристика швидкості. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості. Характеристика засобів розвитку швидкості. Методика розвитку швидкості.

Тема 10. Основи методики розвитку витривалості фізичної якості людини

Загальна характеристика витривалості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Характеристика засобів розвитку витривалості. Методика розвитку витривалості.

Тема 11. Основи методики розвитку гнучкості як фізичної якості людини

Загальна характеристика гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Характеристика засобів розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості.

Тема 12. Основи методики розвитку спритності як фізичної якості людини

Загальна характеристика спритності. Чинники, що зумовлюють прояв спритності. Характеристика засобів розвитку спритності. Методика розвитку спритності.

Змістовий модуль 4. Планування та контроль процесу ФВ

Змістовий модуль передбачає формування знань щодо організаційних форм та сучасних методів планування й контролю процесу занять фізичними вправами.

Мета вивчення змістового модуля – надати знання про основні форми, методи планування та контролю процесу занять фізичними вправами.

Завдання:

1. Сформувати знання з питань організаційних форм ФВ.
2. Ознайомити з сучасними методами планування та контролю процесу занять фізичними вправами.

Тема 13. Форми організації занять фізичними вправами

Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять. Позаурочні форми організації занять.

Тема 14. Планування навчального процесу з ФВ

Особливості планування навчального процесу. Види та документи планування навчального процесу. Планування позаурочної роботи з фізичного виховання.

Тема 15. Роль та значення педагогічного контролю у процесі ФВ

Поняття контролю в процесі ФВ. Значення та види контролю навчального процесу з ФВ.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин
-------------------------------	-----------------

	разом	серед них		
		лек.	сем.	с.р.
1	2	3	4	5
Модуль 1. Загальні основи теорії і методики ФВ				
<i>Змістовий модуль 1. Предмет теорії ФВ. Загальні основи побудови процесу ФВ</i>				
Тема 1. ТіМФВ як наукова та навчальна дисципліна	6	2	2	2
Тема 2. ФВ як соціальне явище та педагогічний процес. Система ФВ	6	2	2	2
Тема 3. Принципи ФВ	6	2	2	2
Тема 4. Засоби ФВ	6	2	2	2
<i>Змістовий модуль 2. Основи методики навчання рухових дій</i>				
Тема 5. Навантаження та відпочинок у ФВ. Формування адаптаційних реакцій організму людини	6	2	2	2
Тема 6. Методи ФВ	6	2	2	2
Тема 7. Рухові дії як предмет навчання	6	2	2	2
<i>Разом за модулем 1</i>	42	14	14	14
Модуль 2. Методика розвитку фізичних якостей. Керування процесом ФВ				
<i>Змістовий модуль 3. Основи методики розвитку фізичних якостей</i>				
Тема 8. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Основи методики розвитку сили	6	2	2	2
Тема 9. Основи методики розвитку швидкості	6	2	2	2
Тема 10. Основи методики розвитку витривалості	6	2	2	2
Тема 11. Основи методики розвитку гнучкості	6	2	2	2
Тема 12. Основи методики розвитку спритності	6	2	2	2
<i>Змістовий модуль 4. Планування та контроль процесу ФВ</i>				
Тема 13. Форми організації занять фізичними вправами	6	2	2	2
Тема 14. Планування навчального процесу занять фізичними вправами	6	2	2	2
Тема 15. Роль та значення педагогічного контролю у процесі ФВ	6	2	2	2
<i>Разом за модулем 2</i>	48	16	16	16
<i>Разом</i>	90	30	30	30

4.1. Темі лекційних занять

№ теми	Назва теми	Кількість годин
1	ТіМФВ як наукова та навчальна дисципліна	2

2	ФВ як соціальне явище та педагогічний процес. Система ФВ	2
3	Принципи ФВ	2
4	Засоби ФВ	2
5	Навантаження та відпочинок у ФВ. Формування адаптаційних реакцій організму людини	2
6	Методи ФВ	2
7	Рухові дії як предмет навчання	2
8	Загальна характеристика фізичних якостей людини. Основи методики розвитку сили	2
9	Основи методики розвитку швидкості	2
10	Основи методики розвитку витривалості	2
11	Основи методики розвитку гнучкості	2
12	Основи методики розвитку спритності	2
13	Форми організації занять фізичними вправами	2
14	Планування навчального процесу занять фізичними вправами	2
15	Роль та значення педагогічного контролю у процесі ФВ	2
	Разом	30

4.2. Темі семінарських занять

№ теми	Назва теми	Кількість годин
1	ТіМФВ як наукова та навчальна дисципліна	2
2	ФВ як соціальне явище та педагогічний процес. Система ФВ	2
3	Принципи ФВ	2
4	Засоби ФВ. Тестовий контроль	2
5	Навантаження та відпочинок у ФВ. Формування адаптаційних реакцій організму людини	2
6	Методи ФВ	2
7	Рухові дії як предмет навчання. Контрольна робота	2
8	Загальна характеристика фізичних якостей людини. Основи методики розвитку сили	2
9	Основи методики розвитку швидкості	2
10	Основи методики розвитку витривалості	2
11	Основи методики розвитку гнучкості	2
12	Основи методики розвитку спритності. Тестовий контроль	2
13	Форми організації занять фізичними вправами	2

14	Планування навчального процесу занять фізичними вправами	2
15	Роль та значення педагогічного контролю у процесі ФВ. Контрольна робота	2
	<i>Разом</i>	30

4.3. Теми самостійних занять

№ теми	Назва теми	Кількість годин
1	ТіМФВ як наукова та навчальна дисципліна	2
2	ФВ як соціальне явище та педагогічний процес. Система ФВ	2
3	Принципи ФВ	2
4	Засоби ФВ (написання самостійної роботи)	2
5	Навантаження та відпочинок у ФВ. Формування адаптаційних реакцій організму людини	2
6	Методи ФВ	2
7	Рухові дії як предмет навчання	2
8	Загальна характеристика фізичних якостей людини. Основи методики розвитку сили (написання самостійної роботи)	2
9	Основи методики розвитку швидкості	2
10	Основи методики розвитку витривалості	2
11	Основи методики розвитку гнучкості	2
12	Основи методики розвитку спритності	2
13	Форми організації занять фізичними вправами	2
14	Планування навчального процесу занять фізичними вправами	2
15	Роль та значення педагогічного контролю у процесі ФВ	2
	<i>Разом</i>	30

За всіма вказаними темами студент самостійно опрацьовує матеріали лекції, літературні джерела, наочні посібники тощо. Виконує дві самостійні роботи, якість яких оцінюють насамперед за тим, наскільки творчо, самостійно і правильно студент розкриває зміст питань теми.

Самостійна робота № 1. З теми «Засоби фізичного виховання» описати техніку однієї фізичної вправи за схемою:

- назвати вправу, її значення в життєдіяльності людини;
- описати послідовність виконання вправи;
- виокремити основу техніки, визначальну ланку та деталі техніки;

- охарактеризувати кінематичні (просторові, часові, просторово-часові) та динамічні параметри рухів.

Самостійна робота № 2. З теми «Фізичні якості людини» описати алгоритм розвитку **однієї фізичної якості** людини (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), запропонувати відповідні засоби й методи її розвитку.

Оформлення роботи. Самостійна робота має *титкульну сторінку*, на якій зазначено: Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, факультет, тема, прізвище та ім'я студента, курс і група. На *першій сторінці* подають план самостійної роботи. У кінці роботи наводять список літературних джерел за алфавітом. За самостійною роботою № 2 за бажанням готують мультимедійну презентацію.

5. Індивідуальні завдання

Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, оволодівають змістом модулів навчальної дисципліни згідно з графіком, який погоджують з викладачем. Для якісного засвоєння навчального матеріалу та перевірки знань студентів, здійснюють таке:

- усне опитування;
- консультування;
- написання самостійних робіт (див. роз. 4.3);
- написання тестових завдань (змістового модуля 1 та 3);
- написання контрольних робіт (змістового модуля 2 та 4).

Завершується процес вивчення дисципліни складанням іспиту.

6. Методи навчання

На лекційних заняттях застосовують словесні та наочні методи навчання. Лекції супроводжують мультимедійними презентаціями.

Під час проведення семінарських занять застосовують групові та індивідуальні методи організації діяльності студентів.

7. Методи контролю

Поточний контроль здійснюють під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

Процес оволодіння навчальним матеріалом передбачає використання форм контролю відповідно до семінарських занять:

- усне опитування (семінарські заняття № 1–15).
- тестова перевірка знань (семінарські заняття № 4, 12).
- написання самостійних робіт (семінарські заняття № 4, 8–12).
- контрольна робота (семінарські заняття № 7, 15).

Студенти, які з поважних причин не писали контрольної роботи, мають можливість написати контрольну роботу або скласти колоквіум із питань модуля.

Підсумковий контроль – іспит у IV семестрі.

8. Вимоги до іспиту

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.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» здійснюється поточний контроль у вигляді опитування, оцінювання виконання самостійних робіт, тестових завдань, контрольних робіт. Підсумковий контроль (іспит) відбувається в усній формі за запитаннями для іспиту.

Успішність навчання та якість вивчення студентами дисципліни визначають згідно системи оцінювання навчальної діяльності за 100-бальною шкалою. Види навчальної роботи студентів оцінюють за критеріями.

Оцінювання навчальної діяльності

Критерії оцінки	Оцінювання навчальної діяльності				Іспит
	Модуль 1		Модуль 2		
	Змістові модулі				
	1	2	3	4	
Активна участь студента	2	2	2	2	50
Відповіді на семінарських заняттях	4	4	4	4	
Виконання завдань з самостійної роботи		3	3		
Підсумкові контрольні (тести)	5	5	5	5	
Максимальна сума за змістовий модуль	11	14	14	11	
Разом 100 балів	25		25		50

Студент отримує позитивну оцінку, якщо він набрав 18 і більше балів за двома модулями та склав іспит в усній формі, де додатково набирає від 0 до 50 балів. За результатами складання іспиту кожному студентові виставляють підсумкову оцінку (кількість балів від 0 до 100, оцінка за чотирибальною національною шкалою і за шкалою ECTS) шляхом додавання отриманих балів упродовж семестру та балів, отриманих на іспиті.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для іспиту
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
75–81	C	
68–74	D	задовільно

61–67	E	
35–60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичні вказівки до проведення семінарських занять

Модуль 1. Загальні основи теорії і методики ФВ

Змістовий модуль 1. Предмет теорії ФВ. Загальні основи побудови процесу ФВ.

Тема 1. ТіМФВ як наукова та навчальна дисципліна.

Тема 2. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система ФВ.

Тема 3. Принципи ФВ.

Тема 4. Засоби ФВ.

Семінарське заняття № 1

Тема. ТіМФВ як наукова та навчальна дисципліна.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів із розуміння предмета ТіМФВ як наукової та навчальної дисципліни.

Базові поняття ТіМФВ. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ. Зв'язок ТіМФВ з іншими навчальними дисциплінами. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ. Методи наукових досліджень у ТіМФВ. Актуальні проблеми ФВ.

Методи організації студентів – фронтальний, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, «запитання – відповідь», розповідь.

Методи контролю – усне опитування.

Семінарське заняття № 2

Тема. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система ФВ.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів із визначення суті ФВ як соціального явища та педагогічного процесу.

Чинники, які зумовлюють виникнення та розвиток ФВ. Основні напрями ФВ. Мета та завдання ФВ. Поняття системи ФВ та її засади.

Методи організації студентів – фронтальний, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, «запитання – відповідь», розповідь.

Методи контролю – усне опитування.

Семінарське заняття № 3

Тема. Принципи ФВ.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів щодо розуміння принципів ФВ.

Принципи та їх значення у сфері ФВ. Загальні принципи ФВ: гармонійного розвитку особистості, зв'язку ФВ із життєдіяльністю, оздоровчої спрямованості. Методичні (дидактичні) принципи ФВ: свідомості та активності, науковості, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності та прогресування. Специфічні принципи ФВ: безперервності, циклічності, вікової адекватності, прогресування тренувальних дій.

Методи організації студентів – фронтальний, груповий.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, діалог.

Методи контролю – усне опитування, аналіз конкретних ситуацій.

Семінарське заняття № 4

Тема. Засоби ФВ.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів щодо засобів ФВ. Оцінити знання студентів із тем змістового модуля № 1.

Поняття про засоби ФВ. Фізична вправа як основний засіб ФВ. Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристики. Допоміжні засоби ФВ (оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники). Підготувати повідомлення про сучасні системи використання фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я.

У другій частині другої половини заняття здійснюють **тестову перевірку** знань студентів із вивчених раніше тем змістового модуля № 1 (теми 1–4 модуля № 1).

Методи організації студентів – груповий, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій, діалог.

Методи контролю – усне опитування, оцінювання самостійної роботи.

Змістовий модуль 2. Основи методики навчання рухових дій

Тема 5. Навантаження та відпочинок у ФВ. Формування адаптаційних реакцій організму людини.

Тема 6. Методи ФВ.

Тема 7. Рухові дії як предмет навчання.

Семінарське заняття № 5

Тема. Навантаження та відпочинок у ФВ. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.

Мета: визначення навантаження та відпочинку як складників виконання фізичних вправ. Перевірити та поглибити знання студентів з питань адаптації до фізичного навантаження.

Загальна характеристика фізичного навантаження (компоненти навантаження). Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження. Способи регулювання фізичного навантаження. Відпочинок між виконанням фізичних вправ як чинник оптимізації тренувальних впливів.

Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Закономірності формування накопичувальної адаптації в процесі ФВ.

Методи організації студентів – фронтальний, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій, діалог.

Методи контролю – усне опитування.

Семінарське заняття № 6

Тема. Методи, що застосовують у ФВ.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів щодо методів, які застосовують у процесі ФВ.

Базові поняття «метод», «методика», «методичний прийом». Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовують у ФВ. Характеристика методу слова. Характеристика методу демонстрації. Характеристика практичних методів (методи навчання рухових дій, методи суворорегламентованої вправи, методи закріплення та вдосконалення).

З теми «Методи, що застосовують у ФВ» запропоновано виконання **самостійної роботи № 1**. Охарактеризувати на вибір один із методів фізичного виховання (слова, демонстрації, практичні методи: навчання рухових дій, суворорегламентованої вправи, закріплення та вдосконалення) та доповісти на семінарському занятті.

Методи організації студентів – фронтальний, груповий.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій, діалог.

Методи контролю – усне опитування, захист самостійної роботи № 1.

Семінарське заняття № 7

Тема. Рухові дії як предмет навчання. Підсумковий контроль.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з основ побудови процесу навчання рухових дій. Оцінити знання студентів з тем змістового модуля № 2.

Особливості навчання у фізичному вихованні. Поняття «рухове вміння» та «рухова навичка». Етапи навчання рухових дій.

У другій частині другої половини заняття студенти пишуть підсумкову контрольну роботу для перевірки засвоєння тем 5, 6, 7 модуля № 1.

Методи організації студентів – фронтальний, груповий, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: обговорення, дискусія, діалог.

Методи контролю – усне опитування, написання контрольної роботи.

Модуль 2. Методика розвитку фізичних якостей людини. Керування процесом ФВ

Змістовий модуль 3. Основи методики розвитку фізичних якостей людини

Тема 8. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Основи методики розвитку сили.

Тема 9. Основи методики розвитку швидкості.

Тема 10. Основи методики розвитку витривалості.

Тема 11. Основи методики розвитку гнучкості.

Тема 12. Основи методики розвитку спритності. Підсумковий контроль.

Семінарське заняття № 8

Тема. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Основи методики розвитку сили.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів із розуміння поняття «фізичні якості людини» та «сила» як фізична якість людини. Захистити самостійну роботу № 2.

Поняття про фізичні якості людини. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей людини. Позитивне та негативне перенесення фізичних якостей людини.

Сила як фізична якість людини. Чинники, що зумовлюють силові можливості людини. Класифікація засобів розвитку сили та їхня характеристика. Методика розвитку сили.

З теми «Фізичні якості людини» запропоновано виконання **самостійної роботи № 2**. Описати на вибір алгоритм розвитку однієї з фізичних якостей людини (сили, швидкості, витривалості, гнучкості або спритності) та запропонувати відповідні засоби й методи її розвитку. Доповісти на семінарських заняттях (8–12).

Методи організації студентів – груповий, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій, діалог, дискусія.

Методи контролю – усне опитування, захист самостійної роботи № 2.

Семінарське заняття № 9

Тема. Основи методики розвитку швидкості.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів із розуміння поняття «швидкість». Захистити самостійну роботу № 2.

Швидкість як фізична якість людини. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості. Характеристика засобів розвитку швидкості. Методика розвитку швидкості.

Методи організації студентів – груповий, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій, діалог.

Методи контролю – усне опитування, захист самостійної роботи № 2.

Семінарське заняття № 10

Тема. Основи методики розвитку витривалості.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів із розуміння поняття «витривалість» та методики розвитку витривалості. Захистити самостійну роботу № 2.

Витривалість як фізична якість людини. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Характеристика засобів розвитку витривалості.

Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку силової витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Методика розвитку координаційної витривалості.

Методи організації студентів – груповий, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій, діалог.

Методи контролю – усне опитування, захист самостійної роботи № 2.

Семінарське заняття № 11

Тема. Основи методики розвитку гнучкості.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів із розуміння поняття «гнучкість». Захистити самостійну роботу № 2.

Гнучкість як фізична якість людини. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Характеристика засобів розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості.

Методи організації студентів – груповий, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій, діалог.

Методи контролю – усне опитування, захист самостійної роботи № 2.

Семінарське заняття № 12

Тема. Основи методики розвитку спритності. Підсумковий контроль.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів із розуміння поняття «спритність». Оцінити знання студентів із тем змістового модуля № 3. Захистити самостійну роботу № 2.

Спритність як фізична якість людини. Чинники, що зумовлюють прояв спритності. Характеристика засобів розвитку спритності. Методика розвитку спритності.

У другій частині другої половини заняття здійснюють тестову перевірку знань студентів із вивчених раніше тем змістового модуля № 3 (теми 8–12 модуля № 2).

Методи організації студентів – груповий, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій, діалог.

Методи контролю – усне опитування, захист самостійної роботи № 2, написання тестів.

Змістовий модуль 4. Керування процесом ФВ.

Тема 13. Форми організації занять фізичними вправами.

Тема 14. Планування навчального процесу занять фізичними вправами.

Тема 15. Контроль за процесом занять фізичними вправами. Підсумковий контроль.

Семінарське заняття № 13

Тема. Форми організації занять фізичними вправами.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з основ організації занять фізичними вправами.

Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять. Загальна характеристика занять неурочного типу.

Методи організації студентів – фронтальний, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій.

Методи контролю – усне опитування, оцінювання самостійної роботи.

Семінарське заняття № 14

Тема. Планування процесу занять фізичними вправами.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з основ планування процесу фізичного виховання.

Планування процесу фізичного виховання. Види планування та документи планування.

Методи організації студентів – фронтальний, груповий.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій.

Методи контролю – усне опитування, оцінювання самостійної роботи.

Семінарське заняття № 15

Тема. Роль та значення педагогічного контролю у процесі фізичного виховання. Підсумковий контроль.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з основ контролю у процесі фізичного виховання. Оцінити знання студентів із тем змістового модуля № 4.

Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Значення та види контролю навчального процесу з фізичного виховання.

У другій частині другої половини заняття студенти пишуть підсумкову контрольну роботу для перевірки засвоєння тем 13, 14, 15 модуля № 2.

Методи організації студентів – фронтальний, індивідуальний.

Методи навчання – метод слова, методичні прийоми: бесіда, аналіз конкретних ситуацій.

Методи контролю – усне опитування, оцінювання самостійної роботи, написання контрольної роботи.

Список використаних джерел

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

1. 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.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.
3. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Олімпійська література, К., 2007. – 198 с.
4. 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.
5. 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>
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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>.
10. 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.
11. 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.

12. Zanevsky, 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).

13. Solomonko A., Zanevsky 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.

14. Боднарчук О. Активне дозвілля учнів молодших класів : метод. посіб. / Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук, Маркіян Стефанишин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 32 с.

15. 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.

16. Сороколит 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>

17. I. Zanevsky, 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.

18. Zanevsky, 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).