



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної,
методичної та виховної роботи

_____ О. А. Лагоднюк

“ _____ ” _____ 2018 р.

08-01-13



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

Теорія і методика фізичного виховання

THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION

спеціальність
ерготерапія
specialty

227 Фізична терапія,

227 PHYSICAL THERAPY,
ERGOTHERAPY

галузь знань
branch of knowledge

22 Охорона здоров'я
22 Health care



Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для здобувачів I (бакалаврського) рівня освіти, які навчаються за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія. Рівне: НУВГП, 2018. – 11 с.

Розробник: Гірак Анатолій Митрофанович – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1
В.о. завідувача кафедри _____ М.І. Євтух
(підпис) (ініціали та прізвище)

Схвалено науково-методичною комісією за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Протокол від «06» вересня 2018 року № 7

Голова науково-методичної комісії _____ І. М. Григус
(підпис) (ініціали та прізвище)

© _____, 2018 рік

© НУВГП, 2018 рік



ВСТУП

Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» є складовою частиною циклу дисциплін професійної та практичної підготовки для студентів за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія».

Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – анатомія людини, фізіологія людини, основи медичних знань, загальна патологія, психології, педагогіки та ін.

Вимоги до знань та умінь визначаються галузевими стандартами вищої освіти України.

Анотація

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є сформулювати у студента загальні основи теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп).

Навчальну програму дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» розроблено відповідно до структури та змісту навчальних посібників, які рекомендовано для студентів вищих навчальних закладів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні рухи, фізичні вправи, методи дослідження.

Abstract

The purpose of teaching the discipline "Theory and Method of Physical Education" is to form the general principles of the theory and methods of physical education for the student, which extend to a wide field of application (sport, basic physical culture, health physical culture for persons of different age groups). The curriculum of the discipline «Psychophysiology of motor activity» is developed in accordance with the structure and content of the initial manuals, which are recommended for students of higher educational institutions.

The curriculum of discipline "Theory and Methods of Physical Education" is developed in accordance with the structure and content of the textbooks recommended for students of higher educational institutions

Key words: physical education, physical movements, physical exercises, research methods.



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3,0	Галузь знань 22 Охорона здоров'я (шифр і назва)	Професійна (ПП 4)	
	Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія		
Модулів – 2		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання (курсова робота)		Семестр	
Загальна кількість годин : Денна: 90 год.; Заочна: 90 год.		2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: Бакалавр	18 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	8 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		30 год.	56 год.
		Індивідуальні завдання: курсова робота - 24 год.	
Форма контролю: курсова робота, іспит			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 40 % - 60%

для заочної форми навчання – 11% - 89 %



2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання дисципліни — забезпечити глибоку теоретичну і практичну підготовку студентів, формуючи в них систему професійних знань і умінь; сприяти розвитку творчого педагогічного мислення, вміння знаходити нові шляхи і форми роботи з фізичного виховання, а також розширенню і поглибленню їхніх інтелектуальних, рухових умінь і навичок. Це дозволяє вибрати основні напрями роботи, якісно скласти плани і програми підготовки. Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду спеціалістів, підвищує їх теоретичний рівень, формує практичні навички управління процесом фізичного виховання, стимулює самопізнання. Відтак дисципліна посідає одне з провідних місць у підготовці фахівців фізичного виховання та спорту.

Завдання навчальної дисципліни: визначити предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання; виявити наукові напрями фізичного виховання, які обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі, адаптації організму людини до умов навколишнього середовища, що змінюються, розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ, формування потреби людини у здоров'ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання; вивчити різні форми, засоби і методи фізичного виховання для вирішення широкого кола завдань з різними віковими групами населення; встановити загальні закономірності навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей людини і побудови та управління процесом фізичного виховання. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- основні поняття та положення тем курсу “Теорія і методика фізичного виховання”;
- основні положення фізичного виховання різних верств населення;
- методику побудови занять у процесі фізичного виховання;
- основу методик розвитку фізичних якостей;
- умови реалізації принципів і методів фізичного виховання;
- правила підбору засобів при вирішенні завдань фізичного виховання;
- особливості роботи вчителя фізичного виховання у загальноосвітній школі;

вміти: користуватись спеціальною додатковою літературою;

- побудувати фізіологічну криву уроку фізичного виховання;
- скласти протокол хронометражу уроку фізичної культури;
- законспектувати фізіологічну характеристику формування рухових навичок;
- розробляти програму навчання руховій дії;
- складати документи планування програмного матеріалу з фізичного виховання;
- добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей;
- самостійно проводити дослідження для підготовки курсових і дипломних робіт.



3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика предмета теорії і методики фізичного виховання (ТМФВ)

Тема 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна. Сутність і значення виникнення фізичного виховання в суспільстві. Характеристика ТМФВ як наукової і навчальної дисциплін. Теорія фізичного виховання. Методика фізичного виховання. Предмет теорії фізичного виховання. Джерела і етапи розвитку ТМФВ. Структура навчального предмета. Природно-наукова основа теорії і методики фізичного виховання. Адаптивна фізична культура як навчальна і наукова дисципліна

Тема 2. Основні поняття теорії і методики фізичної культури. Значення поняття апарату теорії і методики фізичної культури. Визначення понять і їх взаємозв'язок: фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання, фізична культура, фізична освіта, рухова активність, спорт, фізична досконалість.

Тема 3. Методи дослідження ТМФВ. Організація дослідження. Проблема або завдання. Предмет дослідження. Об'єкт і предмет дослідження. Робоча гіпотеза. Методи дослідження: теоретичний аналіз, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування (контрольні тести), анкетування, інтерв'ю, бесіда, методи математичної статистики.

Тема 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання. Поняття про систему фізичного виховання, її структура. Мета і завдання фізичного виховання. Завдання оптимізації фізичного розвитку: зміцнення здоров'я і загартування організму, гармонійний розвиток форм і фізіологічних функцій організму, всебічний розвиток фізичних якостей, багатолітнє збереження високого рівня загальної працездатності; спеціальні освітні завдання: формування життєво важливих рухових умінь і навичок, набуття спеціальних фізкультурних знань; завдання з цілеспрямованого формування особистості людини: виховання моральних якостей і свідомості людини.

Тема 5. Принципи системи фізичного виховання. Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання. Принципи всебічного розвитку особистості: взаємозв'язок всіх аспектів виховання; забезпечення всебічного фізичного виховання; єдність загальної і спеціальної фізичної підготовки. Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою: забезпечення максимального прикладного ефекту фізичного виховання; створення широких передумов засвоєння різноманітних форм життєдіяльності; використання можливостей фізичного виховання для трудового і морального виховання. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання: забезпечення регулярності і єдності лікувального і педагогічного контролю; планування і регулювання навантаження відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я; вибір засобів фізичного виховання у зв'язку з оздоровчою цінністю; вимоги оптимізації принципів системи фізичного виховання.

Тема 6. Характеристика засобів фізичного виховання. Загальна характеристика засобів фізичного виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори і



оздоровчі сили природи. Особливості вибірного, комплексного і ситуаційного використання засобів.

Тема 7. Фізичні вправи - основний засіб фізичного виховання. Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм. Зміст і форма фізичних вправ.

Тема 8. Характеристика техніки фізичних вправ. Загальні поняття про техніку фізичних вправ. Компоненти техніки: основа техніки, основна ланка техніки, деталі техніки. Фази виконання фізичних вправ: підготовча, основна, заключна. Критерії оцінки ефективності техніки.

Тема 9. Основні характеристики техніки фізичних рухів. Кінематичні характеристики рухової дії: у просторі, у часі, у просторі і часі. Динамічні характеристики рухової дії: внутрішні, зовнішні сили. Ритм як комплексна характеристика техніки.

Модуль 2.

Індивідуальне науково-дослідне завдання.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика предмета теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ). Система фізичного виховання												
Тема 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.		2	2		3	3		2	1		3	7
Тема 2. Основні поняття теорії і методики фізичної культури.		2	2		3	3			1		3	7
Тема 3. Методи дослідження ТМФВ.		2	2		3	3			1		3	6
Тема 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання.		2	2		3	3			1		3	6
Тема 5. Принципи системи фізичного виховання.		2	2		3	3			1		3	6
Тема 6. Характеристика засобів фізичного виховання.		2	2		3	3			1		3	6
Тема 7. Фізичні вправи - основний засіб фізичного виховання.		2	2		2	4			1		2	6
Тема 8. Характеристика техніки фізичних вправ.		2	2		2	4			1		2	6
Тема 9. Основні характеристики техніки фізичних рухів.		2	2		2	4					2	6
Разом за змістовим	90	18	18		24	30	90	2	8		24	56

модулем 1												
Модуль 2. Індивідуальне науково-дослідне завдання												
Курсова робота					24						24	
Усього годин	90	18	18		24	30	90	2	8		24	56

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовий модуль 1			
1.	Тема 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліни.	2	1
2.	Тема 2. Основні поняття теорії і методики фізичної культури.	2	1
3.	Тема 3. Методи дослідження ТМФВ.	2	1
4.	Тема 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання.	2	1
5.	Тема 5. Принципи системи фізичного виховання.	2	1
6.	Тема 6. Характеристика засобів фізичного виховання.	2	1
7.	Тема 7. Фізичні вправи - основний засіб фізичного виховання.	2	1
8.	Тема 8. Характеристика техніки фізичних вправ.	2	1
9.	Тема 9. Основні характеристики техніки фізичних рухів.	2	1
	Разом	18	8

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Тема 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліни.	3	7
2.	Тема 2. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання.	3	7
3.	Тема 3. Методи дослідження ТМФВ.	3	6
4.	Тема 4. Засоби фізичного виховання.	3	6
5.	Тема 5. Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.	3	6
6.	Тема 6. Рухові дії, як предмет навчання.	3	6
7.	Тема 7. Бистрість та витривалість як фізичні якості людини. Основи методики розвитку бистроті та витривалості.	4	6
8.	Тема 8. Спритність та гнучкість, як фізичні якості людини. Основи методики розвитку спритності та гнучкості.	4	6
9.	Тема 9. Основні характеристики техніки фізичних рухів.	4	6
	Разом	30	56

7. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Індивідуальним завданням є виконання курсової роботи. Метою курсової роботи є закріплення та поглиблення студентами теоретичних знань з навчальної дисципліни, а також формування у них умінь і навичок практичного їх застосування у галузі.

Обсяги курсової роботи становить 40-50 сторінок формату А4.



Курсова робота виконується кожним студентом за індивідуально отриманим завданням.

Курсова робота є окремим заліковим кредитом і оцінюється як самостійний вид навчальної діяльності студента за 100-бальною шкалою.

Титульний аркуш відповідно теми та змісту, кілька розділів (не менше трьох, відповідна назва розділів і підрозділів: вступ – обґрунтування актуальності обраної теми, постановка мети і конкретних завдань, об'єкт, предмет, методи дослідження; 1 огляд літератури, 2 організація та методи дослідження, 3 результати дослідження та їх обговорення), висновки, список використаної літератури, додатки.

8. Методи навчання

1. Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція.
2. Наочні (ілюстрація, демонстрація).
3. Практичні: мовні вправи, ситуаційні завдання, практичні завдання

Основними формами вивчення курсу є лекції, практичні заняття, індивідуальні та групові консультації під керівництвом викладача, підготовка презентацій, виступи з доповіддю на студентських наукових конференціях, а також самостійну роботу, що забезпечує закріплення теоретичних знань, сприяє набуттю практичних навичок і розвитку самостійного мислення.

9. Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється: участь студентів в обговоренні питань, винесених на практичні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою практичного заняття; на кожному практичному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; оцінюється звіт по ІНДЗ; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – іспит відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль №1										
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
4	4	4	4	4	5	5	5	5	40	100



Виконання курсової роботи			Сума
Вступна частина	Основна частина	Захист роботи	
До 20	До 40	До 40	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73		
60-63	задовільно	
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій на паперовому носії;
2. Опорний конспект лекцій на електронному носії;
3. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни;
4. Наочні посібники та відеофільми.

12. Рекомендована література

Базова

1. Вільчковський Е.С. Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
2. Гнітецька Т.В., Овчаренко Т.Г., Слюсарчук В.В. Самостійна робота студентів з теорії і методики фізичного виховання у кредитно-модульній системі навчання: навчально-методичні матеріали. – Луцьк, 2008. – Ч.І – 80 с. Ч.ІІ – 72 с.
3. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. Пособие. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.



4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. – Дніпропетровськ: В-во “Інновація”, 2007. – 252 с.
5. Овчаренко Т.Г. Система самостійної роботи студентів у курсі «ТМФВ»: навч. посіб. – Луцьк: Вежа, 2002.- 122 с.
6. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: підручники і посібники, 2008. – 192 с.
7. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич, К.: Олімпійська література, 2003. - в 2-х томах.
8. Теория и методика физической культуры / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. — М.: Сов. спорт, 2003. — 464 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2000. - 368с.
10. Цьось А.В., Гнітецька Т.В. Основи знань з курсу «Теорія і методика фізичного виховання»: Метод. реком.. – Луцьк, 2005. – 65 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. Наукова література

Допоміжна

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт".
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: "Штабар", 1997. – С.13-80.
3. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. — К., 1996.
4. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: Учеб. Пособ./ Под ред. И.М. Туревского. –М.: Академия, 2003. – 320 с.

13. Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека ім.В.І.Вернадського / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua/>
2. Обласна наукова бібліотека (м.Рівне, майдан Короленка,6 / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.lib.rv.ua/>
3. Рівненська централізована бібліотечна система (м. Рівне, вул. Київська,44) / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.cbc.rv.ua/>
4. Наукова бібліотека НУВГП (м.Рівне, вул. Олекси Новака, 75) / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://nuwm.edu.ua/naukova-biblioteka> (інформаційні ресурси у цифровому репозиторії).

