

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

«___» _____ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю.О. Долинний

«___» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

О. М. Олійник

«___» _____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика фізичного виховання»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Черненко С. О. канд.наук з фіз..вих. і спорту доцент
кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни					
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки		денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) <u>Фізична культура</u> <u>і спорт</u>	Обов'язкова					
6	6	6							
Загальна кількість годин									
180	180	180	Професійна кваліфікація: <u>тренер-викладач</u>	Рік підготовки					
Модулів				2	1		2		
3	3	3		Семестр					
Змістових модулів				3	4а; 4б	1	2а; 2б	3	4а; 4б
5	5	5		Лекції					
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання <u>курсова робота (30 год.)</u> (назва)			Освітньо- кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	30	18	30	18	30	18
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 6 /6 самостійної роботи студента – 3,5 /3,5				год					
				Практичні					
				30	18	30	18	30	18
				год					
				Самостійна робота					
			30	54	30	54	30	54	
год									
Вид контролю									
Залік	Іспит	Залік	Іспит	Залік	Іспит				

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - / (/ прискор)

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ) як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання. Знання тренером-викладачем теорії і методики фізичного виховання є провідною умовою розвитку його педагогічного мислення, творчого розв'язання проблем фізичного виховання на будь-яких його рівнях і різноманітних формах, дозволяє йому засвоювати нові відомості, критично сприймати ті чи інші теоретичні положення і практичні дії, правильно оцінювати роль суміжних наукових дисциплін у реалізації завдань фізичного виховання, створювати основу для особистої педагогічної творчості.

Мета дисципліни - вивчити 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).

Головні завдання курсу:

1. Формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;
2. Отримати уявлення про фізичне виховання в системі освіти;
3. Визначити предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання, наукові напрями якого обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі;
4. Сформувати знання про розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ;
5. Оволодіти засобами і методами фізичного виховання;
6. Сформувати знання про теорію і методику розвитку рухових здібностей та загальним закономірностям навчання рухових дій;
7. Оволодіти основами побудови та управління процесом фізичного виховання.

Загальні компетентності:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- здатність аналізувати свою професійну і соціальну діяльність, оцінювати накопичений досвід;
- здатність гнучко адаптуватися до різних професійних ситуацій;
- здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність до компетентного володіння засобами дозування фізичного навантаження на організм людини у різні вікові періоди;
- здатність складати загальний план роботи на навчальний рік, план-графік навчального процесу, робочий (тематичний) план, плани-конспекти занять (уроків) з фізичного виховання у ЗОШ;
- здатність до аналізу педагогічних ситуацій та усвідомленого ставлення до обраної професії;
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

Для виконання загальних вимог дисципліни необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, скласти залік та іспит, представити на розгляд групи індивідуальне навчально-дослідне завдання, його презентацію і текст доповіді та курсової роботи.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 3 семестр															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Індивідуальні зан.	2		2		2		2			2		2		2		
Консультації																
Модулі	М ₁ ;															
Контроль по модулю																К М ₁

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 4 а; 4 б семестр									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Індивідуальні зан	1	2	1	2	2	2	2	2	2	
Консультації										
Модулі	М ₂ ; М ₃									
Контроль по модулю										К М ₂ ; М ₃

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 1 семестр															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Індивідуальні зан.	2		2		2		2			2		2		2		
Консультації																
Модулі	М ₁ ;															
Контроль по модулю																К М ₁

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 2 а; 2 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Індивідуальні зан	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Консультації									
Модулі	М2; М3								
Контроль по модулю									К М2;М3

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 3 семестр														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Індивідуальні зан.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації															
Модулі	М1;														
Контроль по модулю															К М1

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 4 а; 4 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Індивідуальні зан	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Консультації									
Модулі	М2; М3								
Контроль по модулю									К М2;М3

4 Лекції

Змістовний модуль 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ. ЗАСОБИ І МЕТОДИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Тема 1. Вступ у теорію і методика фізичного виховання

Теорія і методика як наукова і навчальна дисципліна: предмет вивчення і викладання. Джерела і етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Зміст і структура навчального предмета. Основи науково-дослідної роботи: загальні принципи розробки програм дослідження. Основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту; математико-статистичні методи в дослідженнях у сфері фізичного виховання і спорту.

Тема 2. Загальні теоретичні основи системи фізичного виховання

Основні поняття системи фізичного виховання: «фізична культура»; «спорт»; «фізичне виховання». Фізичне виховання як соціальне явище. Правові, програмно-нормативні основи фізичного виховання і спорту в Україні. Система фізичного виховання: спрямованість функціонування, мета і завдання, принципи системи фізичного виховання.

Тема 3. Фізичні вправи

Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Характеристика фізичних вправ, їх сутність і значення для формування особистості. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.

Тема 4. Техніка фізичних вправ

Загальні поняття. Основа техніки рухів, головна ланка техніки рухів, деталі техніки рухів. Фази фізичної вправи. Фізичні характеристики технічного виконання вправи (кінематичні та динамічні характеристики). Якісні характеристики техніки виконання фізичних вправ. Педагогічні критерії ефективності техніки виконання фізичних вправ.

Тема 5. Класифікація фізичних вправ

Класифікація фізичних вправ за ознакою історично утворившихся систем фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ за ознакою особливостей м'язової діяльності. Класифікація фізичних вправ за їх значенням для рішення освітніх завдань. Класифікація фізичних вправ за видами спорту та інші види.

Тема 6. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ

Ефекти вправи. Навантаження під час виконання фізичних вправ. Інтервали відпочинку в процесі виконання вправ. Методи контролю навантаження.

Тема 7. Методи фізичного виховання

Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». Класифікація методів фізичного виховання. Методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях. Методи суворо регламентованої вправи. Ігровий і змагальний методи. Круговий метод (метод кругового тренування).

Література

[6, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 20, 23, 26]

Змістовний модуль 2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Тема 8. Біологічні, психологічні, педагогічні закономірності рухової діяльності

Поняття «рухові здібності». Організм як функціональна система. Регулювання напруги м'язів. Вегетативне забезпечення м'язів. Мускульна система. Енергозабезпечення рухової діяльності.

Тема 9. Рухові здібності людини

Структура рухових здібностей (координаційних, силових, швидкісних, витривалості, гнучкості) людини. Загальні закономірності розвитку рухових здібностей. Принципи розвитку рухових здібностей.

Тема 10. Прудкість (швидкість)

Поняття про прудкість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку прудкості. Засоби розвитку прудкості. Методи розвитку прудкості. Педагогічний контроль за розвитком прудкості.

Тема 11. Спритність (координація рухів)

Поняття про координація рухів. Вікові, статеві і індивідуальні особливості розвитку спритності. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку координаційних здібностей. Педагогічний контроль за розвитком координаційних здібностей.

Тема 12. Силові здібності

Поняття про силу. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методи розвитку сили. Педагогічний контроль за розвитком сили.

Тема 13. Рухова витривалість

Поняття про витривалість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Педагогічний контроль за розвитком витривалості.

Тема 14. Гнучкість

Поняття про гнучкість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Педагогічний контроль за розвитком гнучкості.

Література

[17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26]

Змістовний модуль 3. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ

Тема 15. Теоретичні основи навчання фізичним вправам

Основні поняття. Методологія теорії моторного навчання. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям. Принципи навчання фізичним вправам.

Тема 16. Характеристика процесу навчання руховим діям

Мета, завдання і умови навчання фізичним вправам. Рухові уміння і навички, закономірності їх формування. Структура процесу навчання фізичним вправам. Етапи процесу навчання. Стадії формування рухових навичок. Фактори успішного формування рухових навичок

Тема 17. Технології навчання руховим діям

Поняття і терміни. Загальні вимоги до методів навчання. Класифікація методів навчання. Методи навчання. Програмоване навчання фізичним вправам. Технологія навчання фізичним вправам.

Література

[1, 2, 3, 15, 16, 18, 24, 25, 26, 28, 29].

Змістовний модуль 4. ФОРМИ, ПЛАНУВАННЯ ТА ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗАНЯТТЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Тема 18. Форми побудови заняття, планування і контроль у фізичному вихованні

Форми побудови занять у фізичному вихованні. Планування у фізичному вихованні. Педагогічний контроль у фізичному вихованні.

Тема 19. Особливості методики контролю за процесом фізичного виховання дітей шкільного віку. Характеристика програми «Фізична культура 5-9 класи» для загальноосвітніх закладів.

Значення та види контролю навчального процесу з ФВ. Аналіз документів обліку навчальної роботи з фізичного виховання. Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів. Оцінка фізичної підготовленості учнів. Методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури. Характеристика програми «Фізична культура 5-9 класи» для загальноосвітніх закладів.

Література

[17, 23, 24, 26, 28, 29]

Змістовний модуль 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Тема 20. Особливості проведення уроку фізичної культури у дітей шкільного віку. Методика проведення уроків фізичної культури у 1 – 4 класах.

Завдання фізичного виховання дітей шкільного віку. Особливості методики проведення уроків фізичної культури у 1 – 4 класах. Методичні рекомендації щодо проведення уроків фізичної культури у 1 – 4 класах. Вікові особливості школярів молодших класів (1 – 4 класів). Особливості методики розвитку фізичних здібностей у молодших школярів.

Тема 21. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури з учнями середнього та старшого шкільного віку

Анатомо-фізіологічні особливості школярів. Сприятливі періоди розвитку основних фізичних якостей. Особливості методики розвитку основних фізичних якостей в учнів середнього і старшого шкільного віку.

Тема 22. Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я

Стан здоров'я дітей у сучасних умовах. Оцінка здоров'я дітей та їх розподіл на медичні групи для занять фізичними вправами. Особливості застосування коригувальної гімнастики для профілактики порушень постави у школярів. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями спеціальної медичної групи.

Література

[4, 5, 12, 15, 23, 24, 26, 28, 29]

5. Практичні роботи

Мета проведення практичних занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати*:

- загальні теоретичні основи системи фізичного виховання;
- засоби та методи фізичного виховання;
- загальні та методичні принципи фізичного виховання;
- способи формування особистості в процесі фізичного виховання;
- основи навчання рухових дій дітей і підлітків;
- закономірності, засоби та методи розвитку рухових здібностей людини;
- форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні;
- особливості фізичного виховання різних груп населення;
 - теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури.

Студенти повинні *уміти*:

- застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності;
- організовувати та проводити заняття з фізичного виховання;
- контролювати фізичний розвиток дітей і підлітків;
- складати документи планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання і спорту;
- удосконалити свою педагогічну майстерність;
- проводити наукову-дослідну роботу з проблем фізичного виховання і спорту.

Практична робота 1. Вступ у теорію і методику фізичного виховання

Задачі та зміст роботи:

1. Назвіть об'єкт і предмет вивчення теорії і методики фізичного виховання?
2. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання як науки.
3. Назвіть структуру дисципліни теорії і методики фізичного виховання.
4. Дайте характеристику методологічним підходам до проведення науково-дослідної роботи в галузі фізичного виховання і спорту.
5. Які основні методи дослідження використовуються в теорії і методиці фізичного виховання?
6. Поясніть доцільність використання методів математичної статистики в дослідженнях у галузі фізичного виховання.

Практична робота 2. Загальні теоретичні основи системи фізичного виховання

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте характеристику фізичної культури.
2. Дайте характеристику фізичного виховання.
3. Дайте характеристику спорту.
4. В якому взаємозв'язку знаходяться основні поняття теорії фізичного виховання?
5. Назвіть основні документи, які регулюють діяльність у галузі фізичної культури і спорту України.
6. Якими є визначальні принципи Закону України «Про фізичну культуру і спорт»?
7. Які органи несуть відповідальність за розроблення та впровадження державних програм розвитку фізичної культури і спорту?
8. Яка мета і завдання системи фізичного виховання?
9. Дайте характеристику оздоровчим завданням фізичного виховання.
10. Дайте характеристику виховним завданням фізичного виховання.
11. Дайте характеристику освітнім завданням фізичного виховання.
12. Назвіть принципи системи фізичного виховання

Практична робота 3. Фізичні вправи

Задачі та зміст роботи:

1. Що таке «рух», «рухова дія», «рухова діяльність»?
2. Дайте визначення поняття «фізична вправа».
3. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
4. Чим відрізняються фізичні вправи від побутових та виробничих рухових

дій?

5. Від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?

Практична робота 4. Техніка фізичних вправ

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення поняттю «техніка» фізичних вправ.
2. Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
3. Що включають просторові характеристики техніки фізичних вправ?
4. Що включають часові та просторово-часові характеристики рухових дій?
5. Що таке ритм як характеристика техніки рухових дій?
6. Які характеристики відносяться до динамічних?
7. Які основні умови раціональної спортивної техніки?

Практична робота 5. Класифікація фізичних вправ

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ» і яке значення вона має для практики фізичного виховання?
2. Які класифікації Ви знаєте?
3. Назвіть вправи які відносяться до групи «швидкісно-силові»?
4. Назвіть вправи які відносяться до групи «координаційні, складні»?
5. Як класифікуються фізичні вправи для рішення освітніх завдань. Підберіть за цією класифікацією вправи для вивчення «підйому махом вперед».

Практична робота 6. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ

Задачі та зміст роботи:

1. Що розуміється під ефектом фізичних вправ?
2. Назвіть «зовнішні» і «внутрішні» сторони навантаження.
3. Обсяг й інтенсивність навантаження. В яких відношеннях знаходяться ці показники.
4. Які характеристики відповідають обсягу й інтенсивності під час виконання окремої вправи?
5. Напружений інтервал відпочинку. Дайте характеристику і в яких умовах він використовується.
6. Ординарний інтервал відпочинку. Дайте характеристику і в яких умовах він використовується.
7. «Мінімакс»-інтервал відпочинку. Дайте характеристику і в яких умовах він використовується.

Практична робота 7. Методи фізичного виховання

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте характеристику поняттю «метод» «методика», «методичний прийом».
2. Наведіть класифікацію методів, які використовуються у фізичному вихованні.
3. Розкрийте сутність методів організації діяльності учнів на заняттях.
4. Методи суворо регламентованої вправи. Загальна характеристика.
5. Методи стандартно-повторної вправи. Дайте характеристику.
6. Методи перемінної вправи. Дайте характеристику.
7. Ігровий і змагальний методи. Дайте характеристику.
8. Круговий метод (метод кругового тренування). Дайте характеристику.

Практична робота 8. Біологічні, психологічні, педагогічні закономірності рухової діяльності

Задачі та зміст роботи:

1. Поясніть за якими ознаками прудкість, координація, сила, рухова витривалість і гнучкість класифікуються як рухові здібності.
2. Які компоненти включає стадія аферентного синтезу?
3. Дайте визначення поняттю «еферентний синтез».
4. Які системи організму забезпечують цілісну моторну діяльність людини?
5. Які процеси в мускульній діяльності регулює центральна нервова система (ЦНС)?
6. В яких основних режимах м'язи проявляють зусилля?
7. Назвіть морфо-функціональні властивості м'язів.
8. Дайте характеристику механізму організації руху людини. Поясніть механізм організації руху в обраному виді спорту за таким планом:
 - Яку роль відіграє мотивація?
 - Яка роль блоку «тактика руху»?
 - Як впливає аналіз сенсорного фону руху на реалізацію програми руху?
 - Як організовується корекція руху?
9. Дайте характеристику основним механізмам енергозабезпечення рухової діяльності людини.

Практична робота 9. Рухові здібності людини

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте характеристику структурі координаційних здібностей людини.
2. Розкажіть про структуру силових здібностей людини.
3. Опишіть структуру швидкісних здібностей людини.

4. Дайте характеристику здібності до витривалості людини.
5. Опишіть структуру здібності до гнучкості в суглобах людини.
6. Дайте характеристику загальним закономірностям розвитку рухових здібностей.
7. Сформулюйте принципи розвитку рухових здібностей.

Практична робота 10. Прудкість (швидкість)

Задачі та зміст роботи:

1. Назвіть умови розвитку прудкості?
2. Одною з умов ефективного розвитку прудкості є те, що вправи повинні виконуватися так, щоб зусилля були спрямовані не на удосконалення способу виконання, а на збільшення швидкості.
 - Поясніть методичне значення цього положення для підбору засобів розвитку прудкості?
3. Для розвитку «бистроти» використовують повторний метод і такі методичні прийоми, як: рухи з тягарем (навантажений рух), комплексний метод і рух з власною вагою.
 - Поясніть суть впливу на руховий апарат вказаного методу і методичних прийомів?
4. Які засоби використовуються для розвитку рухової реакції?
5. Дайте характеристику віковим, статевим і індивідуальним особливостям розвитку прудкості.
6. Назвіть методи педагогічного контролю за розвитком прудкості

Практична робота 11. Спритність (координація рухів)

1. Дайте визначення спритності і видам її прояву.
2. Які чинники визначають прояв координаційних здібностей?
3. Назвіть основні види координаційних здібностей.
4. Дайте характеристику загальних основ методики удосконалення спритності.
5. Назвіть найсприятливіший віковий період удосконалення спритності.
6. Приведіть приклад тестових завдань для контролю за розвитком спритності.

Практична робота 12. Силкові здібності

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення «поняття сила» і визначить її різновиди.
2. Які чинники обумовлюють прояв силових здібностей?
3. Назвіть режими роботи м'язів та фактори, що зумовлюють силові

можливості людини.

4. Дайте характеристику поняттю «методика» розвитку сили.
5. Як змінюються природні темпи розвитку сили в онтогенезі людини?
6. Назвіть тести контролю за розвитком сили.

Практична робота 13. Рухова витривалість

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення «поняття витривалість» і визначить її різновиди.
2. Які чинники обумовлюють прояв витривалості?
3. Які засоби найбільш ефективні для розвитку загальної, швидкісної і силової витривалості?
4. Дайте характеристику поняттю «методика» розвитку витривалості.
5. Як змінюються природні темпи розвитку витривалості в онтогенезі людини?
6. Назвіть тести контролю за розвитком витривалості.

Практична робота 14. Гнучкість

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення «поняття гнучкість» і визначить її різновиди.
2. Які чинники обумовлюють прояв гнучкості?
3. Які засоби найбільш ефективні для розвитку активної та пасивної гнучкості?
4. Дайте характеристику поняттю «методика» розвитку гнучкості.
5. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?
6. Назвіть тести контролю за розвитком гнучкості.

Практична робота 15. Теоретичні основи навчання фізичним вправам

1. Що є об'єктом теорії навчання?
2. Що є предметом теорії навчання?
3. Дидактичні принципи це... а) вихідні теоретичні положення, що визначають дії викладача й учня, б) вихідні методичні положення, що визначають дії викладача й учня. Вірну відповідь запишіть у зошит.
4. Дайте характеристику складній руховій навичці як системі більш простих.
6. Як називають об'єкти, що вимагають концентрації уваги під час виконання дії?
7. Назвіть принципи навчання.
8. Назвіть основні шляхи реалізації принципу свідомості і активності під час вивчення фізичних вправ.
9. Назвіть рівні доступності навчального матеріалу. Як в зв'язку з ними реалізується принцип доступності?

10. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності? Дайте характеристику принципу наочності.
11. Назвіть найважливіші характеристики принципів повторності, системності, послідовності, поступовості

Практична робота 16. Характеристика процесу навчання руховим діям

1. Які завдання вирішуються в процесі навчання фізичним вправам?
 2. Які умови організації навчальної діяльності забезпечують ефективність засвоєння фізичних вправ?
 3. Дайте характеристику руховим умінням і навичкам.
 4. Рухові уміння і навички характеризують:
 - а) якість виконання рухової дії;
 - б) ступінь володіння руховою дією;
 - в) механізм керування рухами.
- Запишіть вірну відповідь. Поясніть свій вибір.
5. Розкрийте структуру процесу навчання фізичним вправам.
 6. Назвіть фактори успішного формування рухових навичок.
 7. Сформулюйте правила успішного навчання фізичним вправам.
 8. Поясніть механізм негативного переносу рухових навичок.
 9. Порівняйте параметри які характеризують рухові уміння і рухові навички.
 10. Визначте в яких умовах спостерігається позитивний і негативний перенос рухових навичок. Запишіть послідовність вправ, виконання яких приводить до інтерференції.

Практична робота 17. Технології навчання руховим діям

1. Дайте характеристику термінам: метод навчання, методичний прийом, методика навчання, технологія навчання.
2. Які загальні вимоги пред'являються до методів навчання?
3. Назвіть класифікацію методів навчання.
4. Назвіть методи навчання і охарактеризуйте їх.
5. Яка послідовність використання методів слова в процесі навчання фізичним вправам?
6. Методи програмованого навчання як технологія формування рухових навичок.
7. Підготуйте програми навчання для таких гімнастичних вправ, як: переворот убік, стійка силою зігнувшись на голові і руках, стрибок ноги нарізно через коня в довжину, підйом перевороту силою на перекладині, підйом махом уперед на паралельних брусах.

Практична робота 18. Форми побудови заняття, планування і контроль у фізичному вихованні

1. Розкрийте зміст урочних та неурочних форм занять фізичними вправами.
2. Охарактеризуйте типову структуру уроку.
3. Що визначає послідовність вирішення завдань в основній частині уроку і якою вона є.

4. Дати характеристику методів організації учнів у процесі заняття.
2. Запишіть докладно вимоги до планування у фізичному вихованні.
3. Розкрийте детально один із методів контролю, який використовується у фізичному вихованні.

Практична робота 19. Особливості методики контролю за процесом фізичного виховання дітей шкільного віку. Характеристика програми «Фізична культура 5 – 9 класи» для загальноосвітніх закладів.

1. Назвіть види контролю навчального процесу з ФВ.
2. Перелічіть документи обліку навчальної роботи з фізичного виховання.
3. Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів.
4. Оцінка фізичної підготовленості учнів.
5. Методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури.
6. Надайте характеристику програми «Фізична культура 5-9 класи» для загальноосвітніх закладів.

Практична робота 20. Особливості проведення уроку фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку

1. Назвіть особливості методики проведення уроку фізичної культури у молодшій школі.
2. Назвіть головні завдання фізичного виховання в початковій школі.
3. Назвіть методи навчання на уроках фізкультури.
4. Назвіть методи організації на уроках фізкультури у молодших класах.
5. Назвіть методичні рекомендації щодо проведення уроку фізкультури у молодших класах.

Практична робота 21. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури з учнями середнього та старшого шкільного віку

1. Надайте характеристику анатомо-фізіологічних особливостей школярів.
2. Назвіть сприятливі періоди розвитку основних фізичних якостей.
3. Надати особливості методики розвитку основних фізичних якостей в учнів середнього і старшого шкільного віку.

Практична робота 22. Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я

1. Надайте характеристику стану здоров'я дітей у сучасних умовах.
2. Які критерії використовують для оцінки здоров'я дітей та їх розподіл на медичні групи для занять фізичними вправами?
3. Надайте особливості застосування коригувальної гімнастики для профілактики порушень постави у школярів.
4. Перелічіть підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.

5. Охарактеризуйте загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями спеціальної медичної групи.

7. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- контрольні опитування в семестрі;
- тестові контрольні роботи;
- залік/іспит.

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом оцінювання практичних робіт та проведення письмових тестових завдань. Оцінювання виконується за стобальною системою з подальшим урахуванням вагового коефіцієнту в межах кожного модулю та вагового коефіцієнту кожного модулю для підсумкової атестації.

Тематика тестових завдань:

1. Вступ у теорію і методику фізичного виховання
2. Загальні теоретичні основи системи фізичного виховання.
3. Фізичні вправи.
4. Техніка фізичних вправ.
5. Класифікація фізичних вправ.
6. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ.
7. Методи фізичного виховання.
8. Біологічні, психологічні, педагогічні закономірності рухової діяльності.
9. Рухові здібності людини.
10. Прудкість (швидкість).
11. Координація рухів.
12. Силкові здібності.
13. Рухова витривалість.
14. Гнучкість.
15. Теоретичні основи навчання фізичним вправам.
16. Характеристика процесу навчання руховим діям.
17. Технології навчання руховим діям.
18. Форми побудови заняття, планування і контроль у фізичному вихованні.
19. Особливості методики контролю за процесом фізичного виховання дітей шкільного віку. Характеристика програми «Фізична культура 5-9 класи» для загальноосвітніх закладів.

20. Особливості проведення уроку фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку.
21. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури з учнями середнього та старшого шкільного віку.
22. Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я

Захист звіту з практичних робіт проводиться в межах кожного модулю за розкладом. Кінцевий звіт приймається на останньому занятті при наявності письмового тексту всіх робіт зі стандартним титульним аркушем та спроможності студента відповісти на всі питання що до викладеного матеріалу.

Іспит/залік студент складає після захисту усіх звітів та модулів. Склад матеріалу та об'єму іспиту/заліку залежить від модулів які студент бажає перездати для підвищення рейтингу, або існує потреба в додатковій перевірці теоретичних знань.

8. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожен годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

9. Рекомендована література

1. *Бернштейн Н.А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 350 с.
2. *Беспалько В.П.* Программированное обучение: дидактические основы. – М.: Высшая школа, 1970. – 300 с.
3. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

4. *Бондар І.Р.* Теорія і методика фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: Методичний посібник. – Львів, 2004. – 38 с.
5. *Гонтарук Л.* Профілактично-лікувальна гімнастика в школі: Навч.посіб. – Л.: Вид-во НУ «Львівська політехніка», 2001. – Ч.1. – 148 с.
6. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.* – К., 1994. – 34 с.
7. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України* – К., 1996. – 31 с.
8. *Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) //* Голос України. – 1999. – 17 липня.
9. *Закон України «Про освіту», 1991, 26 червня.*
10. *Закон України «Про фізичну культуру і спорт».* – К., 1994. – 22 с.
11. *Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні //* Наука в олімпійському спорті. – 1998. – № 1. – С. 5 – 12.
12. *Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл.* – К., 1997. – 18 с.
13. *Концепція кадрового забезпечення галузі «Фізичне виховання і спорт».* – К.: КГИФК, 1992. – 18 с.
14. *Концепція фізичного виховання в системі освіти України //* Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2 – 7.
15. *Коробков А. В.* Физиология адаптации // *Нормальная физиология.* — М.: Высшая школа, 1980. – С.443 – 457.
16. *Коробков А. В., Чеснокова С. А.* Атлас по нормальной физиологии: Пособие для студ. мед. и биолог. спец. вузов / Под ред. Н. А. Агаджаняна. – М.: Высшая школа, 1987. – 351 с.
17. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 230с.
18. *Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П. Л.* Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 295 с.
19. *Романенко В.А.* Двигательные способности человека. – Донецк.: Изд-во ДонНУ, 2005. – С. 112 – 125.
20. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2007. – 271с.
21. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – С. 202 – 263.

22. *Сергиенко Л. П.* Основы спортивной генетики: Учеб. пособие. – К.: Вища шк., 2004. – 631 с.

23. *Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Г.Ю. Круцевич. – Том 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.*
24. *Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 154 – 157.*
25. *Фомин Н. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 160 с.*
26. *Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.*
27. *Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.*
28. *Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.*
29. *Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Е.Н. Теорія фізичного виховання. — Львів: ЛОНМІО, 1996. — С. 94—113.*

10. Електронні ресурси з дисципліни

<http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=913>
<http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=913>