

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ Н. І. Василькова

05 вересня 2018 р.

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

**Ступінь бакалавра**

**Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка**

**Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту**

**Факультет фізичної культури та спорту**

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний  
університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Бірюк Світлана Валеріївна, доцент кафедри спорту,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Програму схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від «\_27\_» серпня 2018 року №\_1\_\_\_\_\_

Завідувач кафедри спорту

\_\_\_\_\_ (Тупєєв Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної  
культури і спорту

Протокол від «\_28\_» серпня 2018 року №\_1\_\_\_\_\_

Голова навчально-методичної комісії \_\_\_\_\_ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «\_05\_» \_\_\_\_\_ вересня \_\_\_\_\_ 2018 року №\_2\_\_\_\_\_

Голова навчально-методичної комісії університету \_\_\_\_\_ (Василькова Н. І.)

## ВСТУП

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» є основною і профілюючою в навчальному плані підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах всіх рівнів акредитації. Головними завданнями в процесі викладання дисципліни є ознайомлення студентів з основами професійної діяльності сучасного тренера, а саме основами методики розвитку рухових якостей в фізичному вихованні і спорті

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни “Теорія та методика фізичного виховання” на даному етапі є: процес розвитку рухових якостей в фізичному вихованні і спорті та основ навчання рухових дій.

**Міждисциплінарні зв’язки:** анатомія людини; фізіологія людини, педагогіка, психологія, біомеханіка.

Програма навчальної дисципліни складається з таких кредитів:

### **Кредит 1. Основи методики вдосконалення фізичних якостей.**

Тема 1. Загальна характеристика фізичних якостей людини.

Тема 2. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний

### **Кредит 2. Основи методики розвитку пружкості та сили.**

Тема 3. Основи методики розвитку сили.

Тема 4. Основи методики розвитку пружкості.

### **Кредит 3. Основи методики розвитку гнучкості, витривалості, спритності.**

Тема 5. Основи методики розвитку витривалості.

Тема 6. Основи методики розвитку гнучкості.

Тема 7. Основи методики розвитку спритності.

### **Кредит 4. Загальні основи навчання рухових дій.**

Тема 8. Рухові уміння та навички. Механізм формування рухових дій.

Тема 9. Структура процесу навчання рухових дій.

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни.**

**1.1. Метою** викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів конкретних знань та умінь, необхідних для успішної практичної діяльності тренера-викладача. Засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації процесу розвитку рухових якостей в фізичному вихованні і спорті та основ навчання рухових дій юних спортсменів. Забезпечити майбутніх фахівців теоретичними та практичними знаннями необхідними для успішної практичної діяльності в спортивній школі.

**1.2 Завдання.** Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- загальну характеристику фізичних якостей людини;
- що таке адаптація та суперкомпенсація;
- показники фізичного навантаження;
- різновиди інтервалів відпочинку;
- фактори ,що зумовлюють розвиток рухових якостей;
- основи методики розвитку рухових якостей;
- закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок;

- педагогічні основи процесу навчання руховим діям;
- передумови та етапи навчання руховим діям.

#### **вміти :**

- вміти нормувати фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості
- планувати та проводити учбово-навчальні заняття із обраного виду спорту;
- використовувати сучасні технології навчання руховими діями та розвитку рухових якостей юних спортсменів з урахуванням індивідуальних можливостей;
- враховувати індивідуальний підхід у навчанні і вихованні юних спортсменів;
- використовувати фізичні вправи з метою оздоровлення дітей;
- скласти алгоритм методики розвитку рухових якостей;
- скласти алгоритм навчання руховим діям.

**Мати уяву про** особливості професійної діяльності тренера, а також педагогічного процесу навчання юних спортсменів.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

#### **Інтегральна компетентність (ІК)**

ІК 1. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та визначеністю умов.

#### **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

#### **Фахові компетентності спеціальності (ФК)**

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її

організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

На вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» відводиться 120 годин (4,0 кредити за ECTS).

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Кредит 1. Основи методики вдосконалення фізичних якостей.**

**Тема 1.** Загальна характеристика фізичних якостей людини.

Загальна характеристика фізичних якостей. Перенос фізичних якостей. Адаптація - як основа вдосконалення фізичних якостей. Алгоритм методики розвитку рухових якостей.

**Тема 2.** Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.

Показники фізичного навантаження. Суперкомпенсація. Різновиди інтервалів відпочинку.

### **Кредит 2. Основи методики розвитку пружкості та сили.**

**Тема 3.** Основи методики розвитку сили.

Основи методики розвитку силових якостей. Загальна характеристика сили. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Вікова динаміка розвитку сили. Методика розвитку максимальної, швидкісної, вибухової сили. Контроль за розвитком сили.

#### **Тема 4. Основи методики розвитку пружкості.**

Основи методики розвитку пружкості. Загальна характеристика пружкості. Фактори, що зумовлюють прояв пружкості. Методики розвитку пружкості. Контроль за розвитком пружкості. Вікова динаміка розвитку пружкості.

#### **Кредит 3. Основи методики розвитку гнучкості, витривалості, спритності.**

##### **Тема 5. Основи методики розвитку витривалості.**

Основи методики розвитку витривалості. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість. Методики розвитку витривалості. Контроль за розвитком витривалості. Вікова динаміка розвитку витривалості.

##### **Тема 6. Основи методики розвитку гнучкості.**

Основи методики розвитку гнучкості. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють гнучкість. Завдання та засоби вдосконалення гнучкості. Активна і пасивна гнучкість та особливості методики спрямованого впливу на її розвиток. Контроль за розвитком гнучкості. Вікова динаміка розвитку гнучкості.

##### **Тема 7. Основи методики розвитку спритності.**

Загальна характеристика спритності. Характеристика факторів, що визначають спритність. Різновиди координаційних здібностей. Методика розвитку спритності. Контроль за розвитком спритності. Вікова динаміка розвитку спритності.

#### **Кредит 4. Загальні основи навчання рухових дій.**

##### **Тема 8. Рухові вміння та навички. Механізм формування рухових дій.**

Рухові дії як предмет навчання. Рухове вміння та навичка. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Відмінні риси рухових вмінь та навичок. Перенос навичок.

##### **Тема 9. Структура процесу навчання рухових дій.**

Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Передумови та етапи навчання. Загальна характеристика процесу навчання. Етап розучування рухової дії. Етап поглибленого розучування рухової дії. Етапи засвоєння і закріплення рухової дії.

### 3.Рекомендована література

#### Базова

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1981. – 116 с.
3. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. – Тернопіль: підручники і посібники, 2011. – 128с.
4. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич, К.: Олімпійська література, 2003. – в 2-х томах.
6. Физическое воспитание. Учебник /Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова. – М.: Высшая школа, 1983.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 368с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002.

#### Допоміжна.

1. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – К.: Радянська школа, 1988. – 184с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

### 10. Інформаційні ресурси

1. <http://www.tmfv.com.ua>
2. <http://mon.gov.ua>
3. [http://www.studmed.ru/view/shiyan-bm-teorya-ta-metodika-fzichnogo-vihovannya-shkolyarv\\_8f6442dca65.html](http://www.studmed.ru/view/shiyan-bm-teorya-ta-metodika-fzichnogo-vihovannya-shkolyarv_8f6442dca65.html)

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:  
екзамен**

**5. Засоби діагностики успішності навчання**

Максимальна рейтингова оцінка за вивчення дисципліни протягом семестру оцінюється сумою набраних балів і становить 400 балів.

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях)
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- індивідуальне науково-дослідне завдання;
- використання пакетів тестів;

використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.