

**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.

**РОБОЧА 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**

2018 – 2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Розробник:

Бірюк Світлана Валеріївна, доцент кафедри спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент \_\_\_\_\_ (Бірюк С.В.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

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

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Тупєєв Ю. В.)

27\_серпня 2018 року

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна	
	Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт		
Індивідуальне завдання – Методика вдосконалення рухових якостей юних спортсменів	Освітня програма <b>Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту</b>	<i>Семестр</i>	
Загальна кількість годин - 120		5-й	
		<i>Лекції</i>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2  самостійної роботи студента – 4,4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	6 год.	
		<i>Практичні</i>	
		34 год.	
		<i>Лабораторні</i>	
		-	-
		<i>Самостійна робота</i>	
		80 год.	
		Вид контролю:	
		<i>екзамен</i>	

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 120 год.:40 год. – аудиторні заняття,80 год. – самостійна робота (33% / 67 %).

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

**Метою** викладання курсу «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.

**Завдання.** Основними 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.

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. У результаті вивчення курсу 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).

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **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 стан спортсмена.

#### **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.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Денна форма					Усього
	у тому числі:					
	лекції	практ.	лаб	інд	сам.роб	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1. Основи методики вдосконалення фізичних якостей.</b>						
Тема 1. Загальна характеристика фізичних якостей.	14	-	2	-	-	12
Тема 2. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.	16	-	4	-	-	12
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>		6			24
<b>Кредит 2. Основи методики розвитку пружкості та сили.</b>						
Тема 3. Основи методики розвитку сили.	16	2	4	-		10
Тема 4. Основи методики розвитку пружкості	14	-	4			10
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>	2	8			20
<b>Кредит 3. Основи методики розвитку гнучкості, витривалості, спритності.</b>						
Тема 5. Основи методики розвитку гнучкості	10	2	4	-	-	4
Тема 6. Основи методики розвитку витривалості.	10	-	4	-	-	6
Тема 7. Основи методики розвитку спритності.	10	-	4	-	-	6
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>12</b>			<b>16</b>
<b>Кредит 4. Загальні основи навчання рухових дій.</b>						
Тема 8. Рухові уміння і навички. Механізм формування рухових дій.	16	2	4	-	-	10
Тема 9. Структура процесу навчання рухових дій.	14	-	4	-	-	10
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>	2	8			20
<b>Усього годин за семестр:</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	-	-	<b>80</b>

#### 5. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна
<b>Кредит 1: Основи методики вдосконалення фізичних якостей.</b>		
1	Тема 1. Загальна характеристика фізичних якостей.	2
2	Тема 2. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.	4
<b>Кредит 2. Основи методики розвитку швидкості та сили.</b>		
3	Тема 3. Основи методики розвитку сили.	4
4	Тема 4. Основи методики розвитку пружкості	4
<b>Кредит 3. Основи методики розвитку гнучкості та витривалості.</b>		
5	Тема 5. Основи методики розвитку гнучкості	4

6	<b>Тема 6.</b> Основи методики розвитку витривалості.	4
7	<b>Тема 7.</b> Основи методики розвитку спритності.	4
<b>Кредит 4. Загальні основи навчання рухових дій.</b>		
9	<b>Тема 8.</b> Рухові уміння і навички. Механізм формування рухових дій.	4
10	<b>Тема 9.</b> Структура процесу навчання рухових дій.	4
	<b>Усього годин за семестр:</b>	34

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна
<b>Кредит 1: Основи методики вдосконалення фізичних якостей.</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Загальна характеристика фізичних якостей.	12
2	<b>Тема 2.</b> Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.	12
<b>Кредит 2. Основи методики розвитку швидкості та сили.</b>		
3	<b>Тема 3.</b> Основи методики розвитку сили.	10
4	<b>Тема 4.</b> Основи методики розвитку прудкості	10
<b>Кредит 3. Основи методики розвитку гнучкості та витривалості .</b>		
5	<b>Тема 5.</b> Основи методики розвитку гнучкості	4
6	<b>Тема 6.</b> Основи методики розвитку витривалості.	6
7	<b>Тема 7.</b> Основи методики розвитку спритності.	6
<b>Кредит 4. Загальні основи навчання рухових дій.</b>		
9	<b>Тема 8.</b> Рухові уміння і навички. Механізм формування рухових дій.	10
10	<b>Тема 9.</b> Структура процесу навчання рухових дій.	10
	<b>Усього годин за семестр:</b>	80

## 7. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Аналізуючи дані літературних джерел підготувати реферативну роботу або оформити завдання у вигляді презентації на одну з тем: "Методика вдосконалення рухових якостей юних спортсменів" .

## 8. Методи навчання

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.
- при викладанні лекцій здійснюється комп'ютерна підтримка навчального процесу.
- на практичних заняттях впроваджуються інтерактивні методи навчання: робота в малих групах, ситуативне моделювання, метод проектів, опрацювання дискусійних питань, ігрова ситуація.

## 9. Методи контролю

Екзамен є семестровою формою контролю. Екзаменаційні бали студент набирає протягом семестру за всіма підрозділами діагностичного розділу та на підсумковому тестуванні. До підсумкового контролю допускаються тільки ті студенти, які набрали не менше 35 балів на кожному кредиті на протязі семестру. Необхідно набрати 60 % балів за рахунок аудиторних занять та самостійної роботи. Решту (40 % балів) студент набирає на усному екзамені (або підсумковому тестуванні)

Участь в I турі всеукраїнської Олімпіади з ТМФВ та виконання індивідуального завдання дає можливість набрати додаткові бали.

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									КР	Індив. завдання	Підсумкова атестація, екзамен	Накопичувальні бали/ Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	40	20	160	400
20	20	20	20	20	20	20	20	20				

T1, T2 ... T9 – теми кредитів;

КР – контрольна робота.

## Розподіл балів, які отримують студенти за самостійну роботу

Кредит та тема	Академічний контроль (форма представлення)*	Кількість балів (за видами роботи)	Кількість балів всього за кредит
Кредит № 5 Тема №13-14: «Загальна характеристика фізичних якостей»	Словник термінів з теми « Загальна характеристика фізичних якостей»	20	<b>40</b>
	Таблиця чутливих фаз розвитку фізичних якостей	20	
Кредит № 6 Тема №15-16: « Основи методики розвитку швидкості та сили»	Словник термінів з теми.	10	<b>40</b>
	Програма удосконалення сили та пружкості	10	
	Презентація по темі	20	
Кредит № 7 Тема №17-19: « Основи методики розвитку гнучкості, витривалості, спритності »	Скласти алгоритм методики розвитку рухових якостей	20	<b>40</b>
	Контрольна робота № 1	20	
Кредит № 9 Тема №20-21: « Загальні основи навчання рухових дій»	Словник термінів з теми.	10	<b>40</b>
	скласти алгоритм навчання рухових дій	10	
	Контрольна робота № 2	20	
Всього балів за самостійну роботу			<b>120</b>

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

### 11. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс.

### 12. Рекомендована література

#### Основна

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.  
Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. 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
3. 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.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

### 13. 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)