

**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

Миколаїв - 2018

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Миколаївський національний університет
імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Литвиненко Ольга Михайлівна, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії та методики фізичної культури;

Славітяк Олег Станіславович, ст.викладач кафедри теорії та методики
фізичної культури

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри спорту _____ (Тупеев Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної
культури та 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

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія та методика фізичного виховання” складена Литвиненко О.М., Славіяком О.С. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра 017 Фізична культура і спорт освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» є основною і профілюючою в навчальному плані підготовки фахівців з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання є інтегративною науковою і навчальною дисципліною.

Предметом вивчення навчальної дисципліни “Теорія та методика фізичного виховання” є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання.

Міждисциплінарні зв’язки: педагогіка, психологія, легка атлетика та методика викладання, спортивні ігри та методика викладання, гімнастика та методика викладання, фізіологія людини, теорія та методика викладання обраного виду спорту.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів конкретних знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з фізичного виховання, набуття практичних навичок, проведення навчально-виховної роботи з учнями різного віку і підготовленості, впровадження здорового способу життя і позакласної роботи згідно навчальних програм і закону України «Про фізичну культуру і спорт».

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» є:

Освітні завдання:

- формування основ теоретичних знань для подальшого засвоєння методики фізичного виховання;
- розвиток у майбутніх вчителів педагогічного та аналітичного мислення, творчого підходу до вирішення педагогічних ситуацій, що складаються у процесі педагогічної діяльності;
- формування умінь приймати найоптимальніші рішення у відповідності до педагогічних закономірностей, принципів педагогічного процесу.

Виховні завдання:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

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

1). Загальні компетенції (ЗК):

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

2) Фахові компетентності спеціальності (ФК)

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

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

3) Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 4. Демонструє уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизує прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

4) У процесі вивчення курсу майбутні фахівці повинні

знати:

- вихідні поняття теорії фізичного виховання;
- основи української національної системи фізичного виховання;
- методику розвитку фізичних якостей з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;
- знати основи методики навчання техніки фізичних вправ,
- форми організації занять з фізичного виховання;
- методи управління і контролю у процесі фізичного виховання школярів;
- програмно-нормативні основи фізичного виховання в галузі освіти;
- основи планування і облік процесу фізичного виховання в школі;

вміти:

- аналізувати педагогічні явища, процеси, факти з точки зору сучасної теорії і практики фізичного виховання;
- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей учнів;
- використовувати педагогічні ідеї в організації процесу навчання й виховання; нормувати фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;
- здійснювати різні напрями фізичного виховання у роботі з школярами в умовах школи та позашкільних закладів освіти;
- вміло будувати взаємостосунки з учнями, батьками, колегами у процесі педагогічної та фізкультурно-спортивної діяльності;
- на практиці реалізовувати методи та форми фізкультурно-спортивної діяльності з метою формування всебічно розвинутої особистості школярів, дотримуватися техніки безпеки та виконання гігієнічних вимог до умов проведення занять з фізичної культури;
- планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання, вивчати, аналізувати і оцінювати рівень фізичного розвитку дітей шкільного віку;
- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
- формувати в учнів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та в здоровому способі життя;

аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію;

- здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватися в спеціальній науково-педагогічній літературі згідно профілю підготовки.

володіти:

- знаннями в галузі загальної та вікової психології, вікових анатомічних, морфофункціональних та індивідуальних особливостей розвитку дітей;
- культурою мислення, здатністю до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети та вибору шляхів її досягнення; спеціальною професійною термінологією;
- способами осмислення й критичного аналізу наукової інформації.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ЄКТС.
Статус дисципліни – нормативна.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. ТМФВ як навчальна та наукова дисципліна

Тема 1. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна.

Характеристика ТМФВ як наукової і навчальної дисциплін. Теорія фізичного виховання. Методика фізичного виховання. Джерела та етапи розвитку ТМФВ. Зв'язок ТМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами. Об'єкт, предмет вивчення і викладання. Структура навчальної дисципліни ТМФВ. Актуальні проблеми ТМФВ.

Тема 2. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання.

Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури. Базові поняття 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.

Кредит 2. Система фізичного виховання

Тема 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання.

Поняття про систему фізичного виховання, її засади. Мета і завдання фізичного виховання. Ідеологічні, науково-методичні, організаційні, методичні та програмно-нормативні основи системи фізичного виховання. Основні напрямки системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання.

Тема 5. Загальні 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.

Кредит 3. Основи фізичного виховання, як педагогічного процесу

Тема 6. Засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація.

Визначення поняття. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Природні сили як допоміжний засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання. Зміст та форма фізичних вправ. Загальні поняття про техніку фізичних вправ. Компоненти техніки фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ. Характеристики рухів: просторові характеристики; часові характеристики рухів; просторово-часові характеристики; динамічні та ритмічні характеристики. Класифікація фізичних вправ. Утворення ефектів фізичних вправ. Поняття «ефект» фізичних вправ. Характеристика процесів зміни в організмі під впливом фізичних вправ: робоча фаза; фаза відносної нормалізації; редуційна фаза; кумулятивний ефект.

Тема 7. Принципи побудови процесу фізичного виховання

Визначення понять. Структура системи педагогічних принципів. Соціально-педагогічні принципи побудови процесу фізичного виховання: принцип формування фізичної культури людини; принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку з життєдіяльністю; принцип оздоровчої спрямованості. Методичні принципи фізичного виховання: принцип свідомості й активності учнів; принцип наочності; принцип доступності й індивідуалізації; принцип систематичності. Принципи побудови занять у процесі фізичного виховання: принцип міцності і прогресування; принцип безперервності; принцип циклічності; принцип врахування вікових особливостей особистості.

Тема 8. Методи фізичного виховання

Визначення поняття: «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід». Практичні методи фізичного виховання: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення та закріплення рухових дій, методи вдосконалення фізичних якостей. Загально-педагогічні методи в фізичному вихованні. Вербальні методи: розповідь, пояснення, інструктування, вказівки, команди, оцінки. Методи демонстрації. Методи наочності.

Тема 9. Загальна характеристика фізичних якостей.

Загальна характеристика рухових якостей людини. Перенос рухових якостей. Засоби розвитку рухових якостей. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність розвитку рухових якостей. Адаптація - як основа вдосконалення фізичних якостей. Алгоритм методики розвитку рухових якостей.

Тема 10. Фізичні навантаження та відпочинок. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Показники фізичного навантаження. Суперкомпенсація. Різновиди інтервалів відпочинку.

3. Рекомендована література

Основна література:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С.Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М.Линець. – Львів: «Штабар», 1997. – С.13-80.

3. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація / В.Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. – 192 с.
4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімп. літ-ра, 2003. – Т.1. Т.2 – 392 с.
5. Теория и методика физического воспитания / Под ред. А.Д.Новикова, Л.П.Матвеева. – М., 1988. – Т.1. – 342 с. – Т.2. – 255 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособ. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : уч. пособ. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М. : Академия, 2003. –144 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О.М. Худолій. - Вид. 2. — Харків: ОВС, 2008. — 408 с.
9. Худолій О.М. Теорія і методика наукових досліджень : програма / О.М. Худолій. –Харків: ОВС, 2009. — 26 с.
- 10.Цьось А.В. Основи знань з курсу «Теорія і методика фізичного виховання» : метод. реком. / А.В.Цьось, Т.В. Гнітецька. – Луцьк, 2005. – 65 с.
- 11.Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів : навч. посібник / Б.М.Шиян. – Львів : Світ, 1993. – 184 с.
- 12.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. Частина 1, 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
- 13.Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М.Шиян, В.Г.Папуша, Є.Н.Приступа. – Львів, 1996. – 218 с.

Додаткова література:

1. Гнітецька Т.В. Самостійна робота студентів з теорії і методики фізичного виховання у кредитно-модульній системі навчання: навчально-методичні матеріали / Т.В.Гнітецька, Т.Г.Овчаренко, В.В.Слюсарчук. – Луцьк, 2008. –Ч.І – 80 с.- Ч.ІІ – 72 с.
2. Овчаренко Т.Г. Система самостійної роботи студентів у курсі «ТМФВ»: навч. посіб. / Т.Г.Овчаренко– Луцьк: Вежа, 2002. - 122 с.
3. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры по дисциплинам предметной подготовки : учеб. пособ./ Под ред. И.М. Туревского. – М.: Академия, 2003. – 320 с.

Інформаційні ресурси:

1. www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html
2. <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>

Форма підсумкового контролю успішності навчання:

IV семестр – залік.

4. **Засоби діагностики успішності навчання:** усне опитування, письмові роботи, доповіді, контрольні тестові завдання.