

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

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури



Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.

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

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1
Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14
Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Кузнецова О.А.)

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія та методика фізичного виховання” складена Литвиненко О.М. 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:

- формувати основи теоретичних знань для подальшого засвоєння методики фізичного виховання; формувати вміння приймати найоптимальніші рішення у відповідності до педагогічних закономірностей, принципів педагогічного процесу;
- сприяти розвитку педагогічного та аналітичного мислення, творчого підходу до вирішення педагогічних ситуацій, що складаються у процесі педагогічної діяльності;
- сприяти соціальному формуванню особистості; вихованню працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.

Передумови для вивчення дисципліни. Попередніми вивченими дисциплінами, на яких ґрунтується дисципліна “Теорія та методика фізичного виховання” є педагогіка, психологія, легка атлетика та методика викладання, спортивні ігри та методика викладання, гімнастика та методика викладання, фізіологія людини, анатомія людини.

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

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.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 12. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення, інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

1.4 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 взаєностосунки 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 150 годин / 5 кредитів 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.

Кредит 4. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Тема 9. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Анатомо-фізіологічні особливості молодших школярів. Мета, завдання фізичного виховання молодших школярів. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури молодших школярів. Основи формування потреб заняттями фізичною культурою.

Тема 10. Навчальні програми з фізичної культури для початкової загальної освіти та особливості планування процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Навчальні програми з фізичної культури для 1-4 класів, їх структура та обґрунтованість. Зміст розділів програми. Завдання фізичного виховання і засоби їх рішення. Суттєвість та значення планування.

Вимоги до складання планів: реальність, конкретність, варіативність, наступність та перспективність, простота та наочність.

Форми планування. Підготовка до планування. Вимоги до формулювання навчальних завдань: наявність цільової установки, відображення кінцевого результату навчальної діяльності.

Етапи планування. Методика розробки завдань на навчальний рік, четверть та урок.

Основні документи навчальної роботи та методика їх складання: річний план та річний план-графік; тематичний план з розділу програми; календарний план; план-конспект уроку.

Кредит 5. Форми організації занять з фізичного виховання у початковій школі

Тема 11. Урок як основна форма фізичного виховання

Риси уроку. Вимоги до проведення уроку фізичної культури. Зміст уроку фізичної культури. Класифікація уроків: за направленістю фізичного виховання, за предметним змістом, за перевагою однієї із сторін фізичного виховання, за вирішенням основних завдань.

Типи уроків фізичної культури. Структура уроку фізичної культури. Методика проведення уроку. Правила побудови та проведення підготовчої, основної та заключної частини уроку.

Методи організації діяльності учнів на уроці: фронтальний, груповий, індивідуальний, колового тренування. Підготовка вчителя до уроку.

Педагогічний аналіз уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності. Навантаження на уроці. Методика його визначення та прийоми регулювання. Пульсометрія. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження

Тема 12. Особливості проведення уроку фізичного виховання у початковій школі.

Урок фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – особливості методики, проведення та планування. Завдання фізичного виховання і засоби їх рішення.

Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль учителя на уроці фізичної культури.

Тема 13. Позаурочні форми занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку.

Завдання позаурочних форм фізичного виховання. Характеристика і методика проведення фізкультурно–оздоровчих заходів протягом навчального дня. Зміст форми та методика проведення позакласної роботи у початкових класах. Фізичне виховання поза школою. Фізичне виховання у відпочинкових дитячих таборах. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей. Індивідуальні самостійні заняття.

3. Рекомендована література

Основна

1. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Підручники і посібники, 2018. 192 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю.Круцевич. Т. 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімп. література, 2017. 392 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю.Круцевич. Т. 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімп. література, 2017. 368 с.
4. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчально-методичний посібник. Ужгород : ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2017. 179 с. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19960/1/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%28%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92%29.pdf>
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. Вид. 3. Харків: ОВС, 2018. 408 с.
6. Худолій О.М. Теорія і методика наукових досліджень : програма. Харків: ОВС, 2016. 26 с.
7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів : навч. посібник / Б.М.Шиян. Львів : Світ, 2015. 184 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015. 272 с.
9. Шиян Б.М., Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. - Ч. 2 / Б.М.Шиян,—Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2015. 304 с. URL: <https://bohdan-books.com/upload/iblock/f47/f4705405ffa1d686c48b8d254db7e8e1.pdf>

Додаткова література:

1. 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, 2018. Ч.І 80 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, 2018. Ч.ІІ. 72 с.
3. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В.Москаленко. Дніпропетровськ: В-во “Інновація”, 2017. 252 с.
4. Литвиненко О.М., Славітьяк О.С. Робочий зошит для самостійних робіт з теорії і методики фізичного виховання : навчально-методичний посібник. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2017. 64 с.

Інформаційні ресурси:

http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/?page_id=674

www.nbuu.gov.ua/eb/khhpi.html

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>

Форма підсумкового контролю успішності навчання:

IV семестр – залік.

Засоби діагностики успішності навчання.

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

- а) *контроль засвоєння теоретичних знань* (опитування на практичних заняттях);
- б) *контроль самостійної роботи студентів* (виконання письмових завдань у робочих зошитах, підготовка й захист реферативних робіт, виконання ІНДЗ, тестування);
- в) *виконання тестових завдань та контрольних робіт.*