



ОК 21 «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Ступінь вищої освіти:	бакалавр
Спеціальність:	017 «Фізична культура і спорт»
Рік підготовки:	2
Семестр викладання:	осінній
Кількість кредитів ЄКТС:	7
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	іспит
Автор курсу та лектор:	

доктор пед .наук Адирхаєв Сослан Георгійович

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

професор кафедри фізичної культури і спорту

посада

adyrkhaiev@snu.edu.ua

електронна адреса

+380964235853

телефон

месенджер

за розкладом

консультації

Викладач лабораторних занять:*

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

посада

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

Викладач практичних занять:*

доктор псих. наук, професор Шамич Олександр Миколайович

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

професор кафедри фізичної культури і спорту

посада

shamych@snu.edu.ua

електронна адреса

+380677482313

телефон

Viber за номером

месенджер

за розкладом

консультації

* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором;

2) припустимо змінювати назву підрозділу на «**Викладач лабораторних та практичних занять:**», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Цілі вивчення курсу:	Мета теорії та методики фізичного виховання як навчальної дисципліни полягає у формуванні у студентів науково обґрунтованих знань, практичних умінь і навичок, необхідних для ефективної організації та проведення фізичного виховання, спрямованого на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості різних вікових груп. Завдання дисципліни: ➤ Формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання. ➤ Отримати уявлення про фізичне виховання в системі освіти. ➤ Визначити предмет і зміст теорії й методики фізичного виховання, ➤ наукові напрями якого обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі. ➤ Сформувати знання про розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ. ➤ Оволодіти засобами і методами фізичного виховання. ➤ Сформувати знання про теорію й методику розвитку рухових здібностей і загальні закономірності навчання рухових дій. ➤ Оволодіти основами побудови й керування процесом фізичного виховання.
Результати навчання:	Після вивчення дисципліни студент повинен: Знати: – загальні теоретичні основи системи фізичного виховання; – засоби й методи фізичного виховання; – загальні й методичні принципи фізичного виховання; – способи формування особистості в процесі фізичного виховання; – основи навчання рухових дій дітей і підлітків; – закономірності, засоби й 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. Вміти: – застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності; – організовувати й 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. В процесі вивчення дисципліни здобувач вищої освіти отримує можливість формувати та розвивати soft skills - соціально-психологічні аспекти професійної компетентності: здатність аналізувати та оцінювати, інтерпретувати; здатність логічно та критично мислити, креативно діяти; планувати та управляти часом, презентувати себе і свою позицію; діяти відповідально тощо.

Передумови до початку вивчення:

Історія фізичної культури та спорту, Вступ до спеціальності, Педагогіка, Психологія, Медико-соціальні основи здоров'я: гігієна та основи екології, Анатомія, Фізіологія людини, Біохімія та біохімія рухової активності, Гімнастика з методикою викладання

МЕТА КУРСУ (НАБУТІ КОМПЕТЕНТНОСТІ)

У наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних **компетентностей**:

- ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і
- ЗК4. Здатність працювати в команді.
- ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК13. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.
- СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- СК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- СК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
- СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- СК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- СК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
- СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- СК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- СК визначений ЗВО:
- СК15. Здатність до розуміння основних принципів педагогіки та психологічних особливостей людей з особливими потребами.

У наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних програмних результатів навчання:

- ПР1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
- ПР10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- ПР23. Знати та використовувати в практичній діяльності педагогічні методи та прийоми, які відповідають індивідуальним особливостям людей з інвалідністю.

СТРУКТУРА КУРСУ

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» ЯК УЧБОВА ТА НАУКОВА ДИСЦИПЛІНА	денна 1/0/2 заочна 0,2/0/0,25	Теорія і методика як наукова й навчальна дисципліна: предмет вивчення й викладання мета та завдання курсу, зміст курсу, об'ємні вимоги до навчальної дисципліни. Джерела й етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Основи науково-дослідної роботи: загальні принципи розроблення програм дослідження.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
2.	ЗАГАЛЬНІ ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	денна 1/0/2 заочна 0,2/0/0,25	Основні поняття системи фізичного виховання: «фізична культура», «спорт», «фізичне виховання», «фізична рекреація», «фізична реабілітація». Фізичне виховання як соціальне явище. Правові, програмно-нормативні основи фізичного виховання і спорту в Україні. Система фізичного виховання: спрямованість функціонування, мета й завдання, принципи.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
3.	ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.	денна 2/0/2 заочна 0,2/0/0,5	Принципи фізичного виховання. Загальні (соціальні) принципи фізичного виховання. Дидактичні принципи фізичного виховання. Специфічні принципи фізичного виховання.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
4.	ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	денна 2/0/2 заочна 0,2/0/0,25	Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Характеристика фізичних вправ, їхня сутність і значення для формування особистості. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
5.	КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	денна 2/0/2 заочна 0,2/0/0,25	Класифікація фізичних вправ за ознакою історично утворених систем фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ за ознакою особливостей м'язової діяльності. Класифікація фізичних вправ за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань. Класифікація фізичних вправ за видами спорту й інші види.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
6.	ТЕХНІКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	денна 2/0/2 заочна 0,2/0/0,5	Загальні поняття. Основа, головна ланка, деталі техніки рухів. Фази фізичної вправи. Фізичні характеристики технічного виконання вправи (кінематичні й динамічні характеристики). Якісні характеристики техніки виконання фізичних вправ. Педагогічні критерії ефективності техніки виконання фізичних вправ.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

7.	НАВАНТАЖЕННЯ Й ВІДПОЧИНОК ЯК ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІ КОМПОНЕНТИ ПРОЦЕСУ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ	денна 2/0/2 заочна 0,2/0/0,25	Ефекти вправи. Навантаження під час виконання фізичних вправ. Інтервали відпочинку в процесі виконання вправ. Методи контролю навантаження.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
8.	БІОЛОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.	денна 2/0/2 заочна 0,2/0/0,25	Поняття «рухові здібності». Організм як функціональна система. Регулювання напруження м'язів. Вегетативне забезпечення м'язів. Мускульна система. Енергозабезпечення рухової діяльності.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
9.	РУХОВІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ	денна 2/0/2 заочна 0,2/0/0,25	Структура рухових здібностей (координаційних, силових швидкісних, витривалості, гнучкості) людини. Загальні закономірності розвитку рухових здібностей. Принципи розвитку рухових здібностей.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
10.	ПРУДКІСТЬ (ШВИДКІСТЬ) ТА МЕТОДИКА ІІ РОЗВИТКУ.	денна 2/0/2 заочна 0,2/0/0,25	Поняття про прудкість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку прудкості. Засоби розвитку прудкості. Методи розвитку прудкості. Педагогічний контроль за розвитком прудкості.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
11.	СПРИТНІСТЬ (КООРДИНАЦІЯ РУХІВ) ТА МЕТОДИКА ІІІ РОЗВИТКУ.	денна 2/0/2 заочна 0,25/0/0,25	Поняття про координацію рухів. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку спритності. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку координаційних здібностей. Педагогічний контроль за розвитком координаційних здібностей	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
12.	СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ ТА МЕТОДИКА ІІ РОЗВИТКУ.	денна 2/0/2 заочна 0,25/0/0,5	Поняття про силу. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методи розвитку сили. Педагогічний контроль за розвитком сили.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
13.	РУХОВА ВИТРИВАЛІСТЬ ТА МЕТОДИКА ІІІ РОЗВИТКУ.	денна 2/0/2 заочна 0,25/0/0,25	Поняття про витривалість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Педагогічний контроль за розвитком гнучкості.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
14.	ГНУЧКІСТЬ ТА МЕТОДИКА ІІІ РОЗВИТКУ.	денна 2/0/2 заочна 0,25/0/0,25	Поняття про гнучкість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Педагогічний контроль за розвитком гнучкості.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

15.	РУХОВІ ДІЇ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ.	денна 0,2/0/2 заочна 0,25/0/0,5	Перший етап навчання: мета, завдання, особливості. Другий етап навчання: мета, завдання, особливості. Третій етап навчання: мета, завдання, особливості. Методи та прийоми навчання рухових дій. Попередження й виправлення помилок у процесі навчання рухових дій. Формулювання освітніх завдань навчального процесу.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
16.	ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.	денна 2/0/2 заочна 0,25/0/0,25	Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Засоби фізичного виховання. Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку. методика навчання рухів дітей дошкільного віку. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку. Методика проведення занять з фізичної культури.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
17.	ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.	денна 2/0/2 заочна 0,25/0/0,25	Вікові особливості дітей шкільного віку. Зміст навчальної програми з Фізичної культури в школі. Характеристика засобів та методів фізичного виховання в різні періоди шкільного віку. Позашкільна фізкультурно-оздоровча робота.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
18.	ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ	денна 2/0/2 заочна 0,25/0/0,5	Вікова періодизація дорослого населення. Мета та завдання фізичного виховання дорослого населення в різні періоди. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення та їх характеристика. Особливості розвитку рухових якостей в осіб зрілого віку. Контроль у фізичному вихованні дорослих.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

Рекомендована література

Основна література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. 6 Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.
2. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.
3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2018. - 392 с.
5. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл. В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С.7-22.
6. Тищенко В.О. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.О. Тищенко. - Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. - 232 с.
7. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. С. 9-17
8. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с
9. Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.

10. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник / Худолій О. М. – Харків : ОВС, 2007. – 406 с.
11. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посібник / Худолій О. М. – Харків : ОВС, 2004.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Шиян Б. М. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Частина 1. –272 с.

Додаткова

1. Карасевич С.А., Карасевич М.П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник / С.А Карасевич., М.П. Карасевич; МОН України, Уманський держю пед. Ун-т імені Павла Тичини.- Умань: Видавець «Сочінський М.М.», 2019.-146 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібник./ В. М. Костюкевич.-К.:Центр учбової літератури, 2019.-159 с.
3. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч.посібник./ В. М. Костюкевич.-К.:Центр учбової літератури, 2019.-216 с.
4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
6. Оліяр М. Б. Спортивні та рухливі ігри та методика їх навчання (модуль «Баскетбол»): Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Тернопіль: Вектор, 2019. 76 с.
7. Спортивні ігри: навчальний посібник у 2-х т. / Козіна Ж., Поярков Ю., Церковна О. Харків: Точка, 2010. 200 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua
2. Електронний каталог центральної галузевої бібліотеки з фізичної культури і спорту: <http://sportedu.ru/>
3. Академія фізичного виховання, Варшава (Польща) <http://www.awf.edu.pl>
5. Вільна енциклопедія: <http://uk.wikipedia.org>
6. Електронні ресурси Федерацій видів спорту України та світу, сайту МОК.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів	
	Для денної форми навчання	Для заочної форми навчання
Участь в обговоренні	10	10
Тестування	20	10
Самостійна робота	30	40
Іспит	40	40
Додаткові бали студент може отримати під час проходження курсів на інших платформах з викладенням сертифікату	1 курс = 10 бал.	1 курс = 10 бал.
Разом	100	

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS
90-100	A
82-89	B
74-81	C
64-73	D
60-63	E
35-59	FX
0-34	F

ПОЛІТИКА КУРСУ

Плагіат та академічна доброчесність: Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

Завдання і заняття: Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Здобувач може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу здобувачу можуть бути зараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Поведінка в аудиторії: На заняття здобувачі вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки. Під час занять здобувачі: не вживають їжу та жувальну гумку; не залишають аудиторію без дозволу викладача; не заважають викладачу проводити заняття.

Під час контролю знань здобувачі:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.