


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:


Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

« » 2024 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

« » 2024 р.

Розглянуто і

схваленона

засіданні кафедри

фізичного

виховання і спорту

Протокол № 21 від 30.08.2024р.

В.о.завідувач кафедри

 С.О. Черненко

« » 2024р

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика фізичного виховання»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Черненко С. О. канд.наук з фіз..вих. і спорту доцент
кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль

2024 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
Денна на базі ПЗСО	Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		Денна на базі ПЗСО		Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки	
Кількість кредитів		ОПП Фізична культура і спорт	Обов'язкова			
6	6					
Загальна кількість годин						
180	180					
Модулів		Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки			
2	2		2		2	
Змістових модулів			Семестр			
5	5		3	4а; 4б	3	4а; 4б
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання <u>курсознавство (30 год.)</u> (назва)		Освітньо- кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції			
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 2,5 самостійної роботи студента – 3			16	18	16	18
			Практичні			
			14	18	14	18
			Самостійна робота			
			30	54	30	54
		Вид контролю				
		Іспит		Іспит		

Примітка Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить – 2,5/3

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ) як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання. Знання тренером-викладачем теорії і методики фізичного виховання є провідною умовою розвитку його педагогічного мислення, творчого розв'язання проблем фізичного виховання на будь-яких його рівнях і різноманітних формах, дозволяє йому засвоювати нові відомості, критично сприймати ті чи інші

теоретичні положення і практичні дії, правильно оцінювати роль суміжних наукових дисциплін у реалізації завдань фізичного виховання, створювати основу для особистої педагогічної творчості.

Мета дисципліни - вивчити загальні основи теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп).

Головні завдання курсу:

1. Формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;
2. Отримати уявлення про фізичне виховання в системі освіти;
3. Визначити предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання, наукові напрями якого обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі;
4. Сформувати знання про розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ;
5. Оволодіти засобами і методами фізичного виховання;
6. Сформувати знання про теорію і методику розвитку рухових здібностей та загальним закономірностям навчання рухових дій;
7. Оволодіти основами побудови та управління процесом фізичного виховання.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Теорія і методика фізичного виховання вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами: Філософія, Спортивна педагогіка, Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол), Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту та блоків вибіркових компонентів ОП: Практикум зі спортивної гімнастики, Практикум з баскетболу та важкої атлетики, а також Теорії і методики викладання лижних видів спорту та Теорії і методики викладання спортивних єдиноборств. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Курсова робота, Загальна теорія підготовки спортсменів, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, вибіркових курсів: Рухливі ігри і забави, Практикум (спортивна акробатика, волейбол, футбол, лижних видів спорту, фітнесу, плавання, легка атлетика, пауерліфтинг, футзалу), Теорії і методики викладання (бадмінтону, пляжного волейболу, тенісу).

Програмні компетентності, які набуваються протягом курсу.

Загальні компетентності:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

- 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 суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Для виконання загальних вимог дисципліни необхідно засвоїти

теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, скласти залік та іспит, представити на розгляд групи індивідуальне навчально-дослідне завдання, його презентацію і текст доповіді та курсової роботи.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 3 семестр														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	2		2		2		2		2		2		2		2
Практ. роботи		2		2		2		2		2		2		2	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Індивідуальні зан.	2		2		2		2			2		2		2	
Консультації															
Модулі	М1;														
Контроль по модулю															К М1

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 4 а; 4 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Індивідуальні зан	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Консультації									
Модулі	М2								
Контроль по модулю									К М2

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 3 семестр														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	2		2		2		2		2		2		2		2
Практ. роботи		2		2		2		2		2		2		2	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Індивідуальні зан.	2		2		2		2			2		2		2	
Консультації															
Модулі	М1;														
Контроль по модулю															К М1

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 4 а; 4 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Індивідуальні зан	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Консультації									
Модулі	M ₂								
Контроль по модулю									K M ₂

4 Лекції

Змістовний модуль 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ. ЗАСОБИ І МЕТОДИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Тема 1. Вступ у теорію і методику фізичного виховання

Теорія і методика як наукова і навчальна дисципліна: предмет вивчення і викладання. Джерела і етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Зміст і структура навчального предмета. Основи науково-дослідної роботи: загальні принципи розробки програм дослідження. Основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту; математико-статистичні методи в дослідженнях у сфері фізичного виховання і спорту.

Тема 2. Фізичні вправи

Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Характеристика фізичних вправ, їх сутність і значення для формування особистості. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.

Тема 3. Методи фізичного виховання

Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». Класифікація методів фізичного виховання. Методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях. Методи суворо регламентованої вправи. Ігровий і змагальний методи. Круговий метод (метод кругового тренування).

Література

[6, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 20, 23, 26]

Змістовний модуль 2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Тема 4. Прудкість (швидкість)

Поняття про прудкість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку прудкості. Засоби розвитку прудкості. Методи розвитку прудкості. Педагогічний контроль за розвитком прудкості.

Тема 5. Спритність (координація рухів)

Поняття про координація рухів. Вікові, статеві і індивідуальні особливості розвитку спритності. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку координаційних здібностей. Педагогічний контроль за розвитком координаційних здібностей.

Тема 6. Силкові здібності

Поняття про силу. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методи розвитку сили. Педагогічний контроль за розвитком сили.

Тема 7. Рухова витривалість

Поняття про витривалість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Педагогічний контроль за розвитком витривалості.

Тема 8. Гнучкість

Поняття про гнучкість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Педагогічний контроль за розвитком гнучкості.

Література

[17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26]

Змістовний модуль 3. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ

Тема 9. Характеристика процесу навчання руховим діям

Мета, завдання і умови навчання фізичним вправам. Рухові уміння і навички, закономірності їх формування. Структура процесу навчання фізичним вправам. Етапи процесу навчання. Стадії формування рухових навичок. Фактори успішного формування рухових навичок

Тема 10. Технології навчання руховим діям

Поняття і терміни. Загальні вимоги до методів навчання. Класифікація методів навчання. Методи навчання. Програмоване навчання фізичним вправам. Технологія навчання фізичним вправам.

Література

[1, 2, 3, 15, 16, 18, 24, 25, 26, 28, 29]

Змістовний модуль 4. ФОРМИ, ПЛАНУВАННЯ ТА ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗАНЯТТЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Тема 11. Форми побудови заняття, планування і контроль у фізичному вихованні

Форми побудови занять у фізичному вихованні. Планування у фізичному вихованні. Педагогічний контроль у фізичному вихованні.

Тема 12. Особливості методики контролю за процесом фізичного виховання дітей шкільного віку. Характеристика програми «Фізична культура 5-9 класи» для загальноосвітніх закладів.

Значення та види контролю навчального процесу з ФВ. Аналіз документів обліку навчальної роботи з фізичного виховання. Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів. Оцінка фізичної підготовленості учнів. Методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури. Характеристика програми «Фізична культура 5-9 класи» для загальноосвітніх закладів.

Література

[17, 23, 24, 26, 28, 29]

Змістовний модуль 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Тема 13. Особливості проведення уроку фізичної культури у дітей шкільного віку. Методика проведення уроків фізичної культури у 1 – 4 класах.

Завдання фізичного виховання дітей шкільного віку. Особливості методики проведення уроків фізичної культури у 1 – 4 класах. Методичні рекомендації щодо проведення уроків фізичної культури у 1 – 4 класах. Вікові особливості школярів молодших класів (1 – 4 класів). Особливості методики розвитку фізичних здібностей у молодших школярів.

Тема 14. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури з учнями середнього та старшого шкільного віку

Анатомо-фізіологічні особливості школярів. Сприятливі періоди розвитку основних фізичних якостей. Особливості методики розвитку основних фізичних якостей в учнів середнього і старшого шкільного віку.

Тема 15. Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я

Стан здоров'я дітей у сучасних умовах. Оцінка здоров'я дітей та їх розподіл на медичні групи для занять фізичними вправами. Особливості застосування коригувальної гімнастики для профілактики порушень постави у школярів. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями спеціальної медичної

групи.

Тема 16. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні

Види формування адаптаційних реакцій організму людини. Основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням. Стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Характеристика явищ переадаптації та деадаптації.

Література

[4, 5, 12, 15, 23, 24, 26, 28, 29]

5. Практичні роботи

Мета проведення практичних занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати*:

- загальні теоретичні основи системи фізичного виховання;
- засоби та методи фізичного виховання;
- загальні та методичні принципи фізичного виховання;
- способи формування особистості в процесі фізичного виховання;
- основи навчання рухових дій дітей і підлітків;
- закономірності, засоби та 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.

Студенти повинні *уміти*:

- застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності;
- організовувати та 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.

Практична робота 1. Вступ у теорію і методику фізичного виховання

Задачі та зміст роботи:

1. Назвіть об'єкт і предмет вивчення теорії і методики фізичного виховання?
2. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання як науки.
3. Назвіть структуру дисципліни теорії і методики фізичного виховання.

4. Дайте характеристику методологічним підходам до проведення науково-дослідної роботи в галузі фізичного виховання і спорту.
5. Які основні методи дослідження використовуються в теорії і методиці фізичного виховання?
6. Поясніть доцільність використання методів математичної статистики в дослідженнях у галузі фізичного виховання.

Практична робота 2. Фізичні вправи

Задачі та зміст роботи:

1. Що таке «рух», «рухова дія», «рухова діяльність»?
2. Дайте визначення поняття «фізична вправа».
3. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
4. Чим відрізняються фізичні вправи від побутових та виробничих рухових дій?
5. Від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?

Практична робота 3. Методи фізичного виховання

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте характеристику поняттю «метод» «методика», «методичний прийом».
2. Наведіть класифікацію методів, які використовуються у фізичному вихованні.
3. Розкрийте сутність методів організації діяльності учнів на заняттях.
4. Методи суворо регламентованої вправи. Загальна характеристика.
5. Методи стандартно-повторної вправи. Дайте характеристику.
6. Методи перемінної вправи. Дайте характеристику.
7. Ігровий і змагальний методи. Дайте характеристику.
8. Круговий метод (метод кругового тренування). Дайте характеристику.

Практична робота 4. Прудкість (швидкість)

Задачі та зміст роботи:

1. Назвіть умови розвитку прудкості?
2. Одною з умов ефективного розвитку прудкості є те, що вправи повинні виконуватися так, щоб зусилля були спрямовані не на удосконалення способу виконання, а на збільшення швидкості.
 - Поясніть методичне значення цього положення для підбору засобів розвитку прудкості?
3. Для розвитку «бистроти» використовують повторний метод і такі методичні прийоми, як: рухи з тягарем (навантажений рух), комплексний метод і рух з власною вагою.
 - Поясніть суть впливу на руховий апарат вказаного методу і методичних прийомів?

4. Які засоби використовуються для розвитку рухової реакції?
5. Дайте характеристику віковим, статевим і індивідуальним особливостям розвитку прудкості.
6. Назвіть методи педагогічного контролю за розвитком прудкості

Практична робота 5. Спритність (координація рухів)

1. Дайте визначення спритності і видам її прояву.
2. Які чинники визначають прояв координаційних здібностей?
3. Назвіть основні види координаційних здібностей.
4. Дайте характеристику загальних основ методики удосконалення спритності.
5. Назвіть найсприятливіший віковий період удосконалення спритності.
6. Приведіть приклад тестових завдань для контролю за розвитком спритності.

Практична робота 6. Силові здібності

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення «поняття сила» і визначить її різновиди.
2. Які чинники обумовлюють прояв силових здібностей?
3. Назвіть режими роботи м'язів та фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
4. Дайте характеристику поняттю «методика» розвитку сили.
5. Як змінюються природні темпи розвитку сили в онтогенезі людини?
6. Назвіть тести контролю за розвитком сили.

Практична робота 7. Рухова витривалість

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення «поняття витривалість» і визначить її різновиди.
2. Які чинники обумовлюють прояв витривалості?
3. Які засоби найбільш ефективні для розвитку загальної, швидкісної і силовій витривалості?
4. Дайте характеристику поняттю «методика» розвитку витривалості.
5. Як змінюються природні темпи розвитку витривалості в онтогенезі людини?
6. Назвіть тести контролю за розвитком витривалості.

Практична робота 8. Гнучкість

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення «поняття гнучкість» і визначить її різновиди.
2. Які чинники обумовлюють прояв гнучкості?
3. Які засоби найбільш ефективні для розвитку активної та пасивної гнучкості?
4. Дайте характеристику поняттю «методика» розвитку гнучкості.

5. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?
6. Назвіть тести контролю за розвитком гнучкості.

Практична робота 9. Характеристика процесу навчання руховим діям

1. Які завдання вирішуються в процесі навчання фізичним вправам?
 2. Які умови організації навчальної діяльності забезпечують ефективність засвоєння фізичних вправ?
 3. Дайте характеристику руховим умінням і навичкам.
 4. Рухові уміння і навички характеризують:
 - а) якість виконання рухової дії;
 - б) ступінь володіння руховою дією;
 - в) механізм керування рухами.
- Запишіть вірну відповідь. Поясніть свій вибір.
5. Розкрийте структуру процесу навчання фізичним вправам.
 6. Назвіть фактори успішного формування рухових навичок.
 7. Сформулюйте правила успішного навчання фізичним вправам.
 8. Поясніть механізм негативного переносу рухових навичок.
 9. Порівняйте параметри які характеризують рухові уміння і рухові навички.
 10. Визначте в яких умовах спостерігається позитивний і негативний перенос рухових навичок. Запишіть послідовність вправ, виконання яких приводить до інтерференції.

Практична робота 10. Технології навчання руховим діям

1. Дайте характеристику термінам: метод навчання, методичний прийом, методика навчання, технологія навчання.
2. Які загальні вимоги пред'являються до методів навчання?
3. Назвіть класифікацію методів навчання.
4. Назвіть методи навчання і охарактеризуйте їх.
5. Яка послідовність використання методів слова в процесі навчання фізичним вправам?
6. Методи програмованого навчання як технологія формування рухових навичок.
7. Підготуйте програми навчання для таких гімнастичних вправ, як: переворот убік, стійка силою зігнувшись на голові і руках, стрибок ноги нарізно через коня в довжину, підйом перевороту силою на перекладині, підйом махом уперед на паралельних брусах.

Практична робота 11-12. Форми побудови заняття, планування і контроль у фізичному вихованні

1. Розкрийте зміст урочних та неурочних форм занять фізичними вправами.
2. Охарактеризуйте типову структуру уроку.
3. Що визначає послідовність вирішення завдань в основній частині уроку і якою вона є.

4. Дати характеристику методів організації учнів у процесі заняття.
2. Запишіть докладно вимоги до планування у фізичному вихованні.
3. Розкрийте детально один із методів контролю, який використовується у фізичному вихованні.

Практична робота 13. Особливості методики контролю за процесом фізичного виховання дітей шкільного віку. Характеристика програми «Фізична культура 5 – 9 класи» для загальноосвітніх закладів.

1. Назвіть види контролю навчального процесу з ФВ.
2. Перелічіть документи обліку навчальної роботи з фізичного виховання.
3. Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів.
4. Оцінка фізичної підготовленості учнів.
5. Методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури.
6. Надайте характеристику програми «Фізична культура 5-9 класи» для загальноосвітніх закладів.

Практична робота 14. Особливості проведення уроку фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку

1. Назвіть особливості методики проведення уроку фізичної культури у молодшій школі.
2. Назвіть головні завдання фізичного виховання в початковій школі.
3. Назвіть методи навчання на уроках фізкультури.
4. Назвіть методи організації на уроках фізкультури у молодших класах.
5. Назвіть методичні рекомендації щодо проведення уроку фізкультури у молодших класах.

Практична робота 15. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури з учнями середнього та старшого шкільного віку

1. Надайте характеристику анатомо-фізіологічних особливостей школярів.
2. Назвіть сприятливі періоди розвитку основних фізичних якостей.
3. Надати особливості методики розвитку основних фізичних якостей в учнів середнього і старшого шкільного віку.

Практична робота 16. Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я

1. Надайте характеристику стану здоров'я дітей у сучасних умовах.
2. Які критерії використовують для оцінки здоров'я дітей та їх розподіл на медичні групи для занять фізичними вправами?
3. Надайте особливості застосування коригувальної гімнастики для профілактики порушень постави у школярів.
4. Перелічіть підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.
5. Охарактеризуйте загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями спеціальної медичної групи.

Практична робота 17. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні

1. Види формування адаптаційних реакцій організму людини.
2. Основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням.
3. Стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.
4. Характеристика явищ переадаптації та деадаптації.

6. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

№	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Вступ у теорію і методику фізичного виховання	2
2	Тема 2. Загальні теоретичні основи системи фізичного виховання	6
3	Тема 3. Фізичні вправи	2
4	Тема 4. Техніка фізичних вправ	6
5	Тема 5. Класифікація фізичних вправ	6
6	Тема 6. Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ	8
7	Тема 7. Методи фізичного виховання	4
8	Тема 8. Біологічні, психологічні, педагогічні закономірності рухової діяльності	6
9	Тема 9. Рухові здібності людини	8
10	Тема 10. Прудкість (швидкість)	2
11	Тема 11. Спритність (координація рухів)	2
12	Тема 12. Силові здібності	2
13	Тема 13. Рухова витривалість	2
14	Тема 14. Гнучкість	2
15	Тема 15. Теоретичні основи навчання фізичним вправам	6
16	Тема 16. Характеристика процесу навчання руховим діям	2
17	Тема 17. Технології навчання руховим діям	2
18	Тема 18. Форми побудови заняття, планування і контроль у фізичному вихованні	4
19	Тема 19. Особливості методики контролю за процесом фізичного виховання дітей шкільного віку.	2
20	Тема 20. Особливості проведення уроку фізичної культури у дітей шкільного віку. Методика проведення уроків фізичної культури у 1 – 4 класах.	2
21	Тема 21. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури з учнями середнього та старшого шкільного віку	2
22	Тема 22. Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я.	2
23	Тема 23. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні	2

24	Тема 24 Керування процесом фізичного виховання	6
	Разом годин, з них:	84

7. Контрольні заходи

Під час перевірки знань здобувачів використовуються наступні контрольні заходи: співбесіди, дидактичне тестування, іспит.

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом оцінювання письмових тестових завдань та співбесід. Оцінювання виконується за стобальною системою з подальшим урахуванням вагового коефіцієнту кожного модулю для підсумкової атестації (табл.7.1).

Першою складовою у 3 та 4 семестрі є проведення дидактичного тестування.

Тестування протягом 3семестру проводиться 8 разів максимальна сума 40 балів (див. табл. 1), та 4 семестру (8 разів) сума 40 балів. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. Із дванадцяти тестів відповіді на 11 – 12 (90 – 100 %) питань оцінюється 5 балами, 9 – 10 (80 – 90 %) - 4 балами, 7 – 8 (60 – 70 %) – 3 балами, 5 – 6 (50 – 60 %) – 2 балами, 0 – 5 (0 – 50 %) – 0 балами.

Таблиці 7.1 Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Модуль, № з/п	Змістовий модуль	Тема	Дидактичне тестування	Співбесіда	Всього
1	1	ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ. ЗАСОБИ І МЕТОДИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	15	30	45
		Вступ у теорію і методику фізичного виховання	5	10	
		Загальні теоретичні основи системи фізичного виховання			
		Фізичні вправи	5		
		Техніка фізичних вправ		10	
		Класифікація фізичних вправ			
		Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ		10	
		Методи фізичного виховання	5		
	2	ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ	25	30	55
		Біологічні, психологічні, педагогічні закономірності рухової діяльності		10	
		Рухові здібності людини			
		Прудкість	5	10	
		Координація рухів	5		
		Силові здібності	5		
		Рухова витривалість	5	10	
Гнучкість	5				
	<i>Всього</i>	40	60	100	
	3	ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ	10	10	20
		Теоретичні основи навчання фізичним вправам			

	Характеристика процесу навчання руховим діям	5	10	
	Технології навчання руховим діям	5		
4	ФОРМИ, ПЛАНУВАННЯ ТА ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗАНЯТТЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	10	10	20
	Форми організації занять . Планування, контроль та облік у фізичному вихованні	5		
	Особливості методики контролю за процесом фізичного виховання дітей шкільного віку. Характеристика програми «Фізична культура 5-9 класи» для загальноосвітніх закладів.	5	10	
2	5 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ	20	40	
	Особливості проведення уроку фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку	5	10	
	Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури з учнями середнього та старшого шкільного віку	5	10	
	Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я	5	10	
	Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні	5	10	
	Керування процесом фізичного виховання			
	Всього	40	60	100

Другою складовою є співбесіда за кожним модулем. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 10 балів. Передбачається 3 виступи у 3 семестрі і може скласти максимальну суму 30 балів та у 4 семестрі 2 виступи сумою 20 балів відповідно. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 10 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

10 - 9 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

8 - 7 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

6 - 5 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = 0,3(M1) + 0,3(M2) + 0,4 (I)$$

де (M1) – підсумковий бал за перший модуль;

(M2) – підсумковий бал за другий модуль;

(I) – підсумковий бал за іспит.

Третя складова у 4 семестрі студент складає іспит з ТМФВ в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених змісту курсу мінімальну суму 30 балів та захистив курсову роботу з дисципліни.

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах студенти виконують дидактичні тестові роботи, контрольну роботу іспит.

7.1 Контрольні заходи (дистанційне навчання)

Контроль знань здобувачів здійснюється за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою на сторінці курсу MOODLE DDMA.

Першою складовою у 3 та 4 семестрі є проведення дидактичного тестування. Тестування протягом 3 семестру проводиться 8 разів максимальна сума 40 балів (див. табл. 7.1.1), та 4 семестру (8 разів) сума 40 балів. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. Із дванадцяти тестів відповіді на 11 – 12 (90 – 100 %) питань оцінюється 5 балами, 9 – 10 (80 – 90 %) – 4 балами, 7 – 8 (60 – 70 %) – 3 балами, 5 – 6 (50 – 60 %) – 2 балами, 0 – 5 (0 – 50 %) – 0 балами.

Таблиці 7.1.1 Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Модуль, № з/п	Змістовий модуль	Тема	Дидактичне тестування	Співбесіда	Доповідь за темою	Всього		
1	1	ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ. ЗАСОБИ І МЕТОДИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	15	20				
		Вступ у теорію і методику фізичного виховання	5	10				
		Загальні теоретичні основи системи фізичного виховання						
		Фізичні вправи	5					
		Техніка фізичних вправ		10				
		Класифікація фізичних вправ						
		Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ						
		Методи фізичного виховання	5	20				
		2	ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ				25	20
		Біологічні, психологічні, педагогічні закономірності рухової діяльності					10	
		Рухові здібності людини						
		Прудкість	5					
		Координація рухів	5				10	
		Силові здібності	5					
Рухова витривалість	5							
Гнучкість	5							
	Всього	40	40	20	100			
2	3	ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ	15	10				
		Теоретичні основи навчання фізичним вправам	5	10				
		Характеристика процесу навчання руховим діям	5					
		Технології навчання руховим діям	5					
		4	ФОРМИ, ПЛАНУВАННЯ ТА ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗАНЯТТЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	5			10	
		Форми організації занять . Планування, контроль та облік у фізичному вихованні	5	10				
		Особливості методики контролю за процесом фізичного виховання дітей шкільного віку. Характеристика програми «Фізична культура 5-9 класи» для загальноосвітніх закладів.						

5	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ	20	20		
	Особливості проведення уроку фізичної культури у дітей шкільного віку. Методика проведення уроків фізичної культури у 1 – 4 класах.	5		10	
	Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури з учнями середнього та старшого шкільного віку	5			
	Особливості фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я	5			
	Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні	5		10	20
	Керування процесом фізичного виховання				
	Всього	40	40	20	100

Другою складовою є співбесіда за кожним модулем. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 10 балів. Передбачається 4 виступів у 3 семестрі і може скласти максимальну суму 40 балів та у 4 семестрі 4 виступів сума 40 балів відповідно. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 10 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

10 - 9 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

8 - 7 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

6 - 5 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Третьою складовою є доповідь за темою семінарського заняття. Передбачається 1 виступ у 3 семестрі і складає максимальну суму 20 балів та у 4 семестрі 1 виступ сума 20 балів відповідно.

При цьому враховується:

- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки, мета, результати дослідження;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань,
- використання мультимедійних засобів в формі презентацій тощо.

Четвертою складовою у 3 семестрі є виконання тестової контрольної роботи.

Критерії оцінювання контрольної роботи. За підсумками виконання тестової контрольної роботи студент отримує бали, що складають першу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Теорія і методика фізичного виховання». Письмова контрольна робота складається з 20 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 11 (в сумі min 55 балів). Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової контрольної роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

У 3 семестрі визначається поточна успішність за Модулем 1 у 4 семестрі за Модулем 2 відповідно. Оцінювання кожного модулю здійснюється за рейтинговою накопичувальною системою і визначається за формулою:

$$(M_1) = (D_{\text{т}} + C_{\text{пб}} + D_{\text{опов}})0,5 + (T_{\text{к/р}})0,5;$$

$$(M_2) = (D_{\text{т}} + C_{\text{пб}} + D_{\text{опов}})0,5 + (T_{\text{к/р}})0,5.$$

де $D_{\text{т}}$ – дидактичне тестування;

$C_{\text{пб}}$ – співбесіда;

$D_{\text{опов}}$ – доповідь на семінарському занятті.

$T_{\text{к/р}}$ - тестова контрольна робота.

Студент у 4 семестрі складає іспит з ТМФВ в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених змісту курсу мінімальну суму 55 балів та захистив курсову роботу з дисципліни. Студент, який отримав за всі контрольні завдання у 3-4 семестрі не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від екзамену, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності.

Критерії оцінювання екзаменаційної роботи. За підсумками виконання письмової частини екзамену студент отримує бали, що складають другу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за дисципліною ТМФВ. Максимально письмова частина екзамену оцінюється зі 100 балів (з ваговим коефіцієнтом 0,5). Екзаменаційний білет складається з трьох модулів. Кожний модуль містить 1 теоретичне запитання. Загальна оцінка за екзамен розраховується шляхом усереднення оцінок за три теоретичні запитання, для чого між ними встановлюються вагові коефіцієнти. Склад модулів та їх оцінювання наведено (табл. 7.2).

Таблиця 7.2

Структура розподілу коефіцієнтів вагомості та балів з екзаменаційної роботи

Назва	Кількість балів	
	Min балів	Max балів
Модуль 1 (ваг. коеф. 0,2): теоретичне запитання 1	Min балів	Max балів
	55	100
Модуль 2 (ваг. коеф. 0,4): теоретичне запитання 2	Min балів	Max балів
	55	100
Модуль 3 (ваг. коеф. 0,4): Теоретичне запитання 3	Min балів	Max балів
	55	100

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 7.3).

Таблиця 7.3

Система оцінки знань з курсу «ТМФВ»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується за формулою:

$$R = 0,5(M_1 + M_2) + 0,5 (I)$$

де (M1) – підсумковий бал за перший модуль; (M2) – підсумковий бал за другий модуль; (I) – підсумковий бал за іспит.

Курсова робота

Навчальним планом зі спеціальності «Фізична культура і спорт» передбачено виконання курсової роботи з дисципліни «Теорія і методика викладання фізичного виховання». Виконання курсової роботи має за мету дати студентам навички проведення наукового дослідження, розвинути у них навички творчої самостійної роботи, оволодіння загальнонауковими і спеціальними методами сучасних наукових досліджень, поглибленого вивчення будь-якого питання, теми навчальної дисципліни.

Вимоги до виконання та умови захисту курсової роботи з дисципліни за посиланням <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=913>

Оцінювання курсової роботи

Відомі фахівці (О. В. Іващенко, О. М. Худолій, 2012) пропонують оцінювати курсові роботи за такими критеріями:

«Відмінно» виставляється, якщо:

1. Використовується основна література з досліджуваної проблеми.
2. Дано теоретичне обґрунтування теми й аналіз передового досвіду роботи.

3. Показано застосування наукових методик і передового досвіду в своїй роботі з випробуваними; узагальнений власний досвід; ілюстрований різними наочними матеріалами; зроблені висновки і є практичні рекомендації.

4. Робота бездоганна відносно оформлення (орфографія, стиль, цитати, посилання тощо).

5. Усі етапи виконані в строк.

«Добре» виставляється у випадку, якщо:

1. Використана основна література за темою (методична і наукова).
2. Дано теоретичне обґрунтування і аналіз передового досвіду роботи.

3. Усі етапи виконані в строк.

4. Робота правильно оформлена.

5. Недостатньо описаний особистий досвід роботи, застосування наукових досліджень і передового досвіду роботи.

«Задовільно» отримає студент за роботу, де:

1. Бібліографія обмежена.
2. Немає належного аналізу літератури з досліджуваної проблеми.
3. Добре узагальнений власний досвід роботи.
4. Оформлення роботи правильне.
5. Велика частина виконана в строк.

Оцінка за курсову роботу, що виконується як окремий вид самостійної навчальної діяльності вноситься до відомості обліку успішності, індивідуального навчального плану студента та залікової книжки.

Результати захисту курсових робіт оцінюються з використанням комплексної системи оцінювання: Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS) (за шкалою «А», «В», «С», «D», «Е», «FX», «F»); національної системи («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»); власної системи ЗВО (за 100-бальною шкалою).

8. Рекомендована література

1. *Бондар І.Р.* Теорія і методика фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: Методичний посібник. – Львів, 2004. – 38 с.

2. *Гонтарук Л.* Профілактично-лікувальна гімнастика в школі: Навч. посіб. – Л.: Вид-во НУ «Львівська політехніка», 2001. – Ч.1. – 148 с.
3. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України* – К., 1996. – 31 с.
4. *Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України.* – 1999. – 17 липня.
5. *Мохан Р., Глессон М., Грінхафф П. Л.* Біохімія м'язової діяльності та фізичного тренування. - Київ: Олімпійська література, 2001. - 295 с.
6. *Романенко В.А.* Рухові здібності людини. - Донецьк.: Вид-во ДонНУ, 2005. - С. 112 - 125.
7. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2007. – 271с.
8. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – С. 202 – 263.
9. *Сергієнко Л. П.* Основи спортивної генетики: Учб. посібник. – К.: Вища шк., 2004. – 631 с.
10. *Іващенко О. В.* Дисципліна «Загальні засади теорії та методики фізичного виховання». Критерії оцінювання. Повідомлення III. / Іващенко О. В., Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. -Харків: ОВС, 2012. - № 1. - С. 19-27.
11. *Теорія та методика фізичного виховання.* Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Підручник у 2-х томах / За редакцією Т.Ю. Круцевич. - Том 1. - К.: Олімпійська література, 2003. - 423 с.
12. *Теорія й методика фізичного виховання:* методичні вказівки до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань і курсових робіт для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад.: С. О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 39 с.
13. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.
14. *Черненко, С. О.* Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
15. *Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О.* – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. 228 с.
16. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.