

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.


«08» 09 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

І.Г. Бондаренко

Завідувач кафедри розробника

Н. Ю. Довгань

Завідувач кафедри спеціальності

Н. Ю. Довгань

Гарант освітньої програми

Н. Ю. Довгань

Декан факультету

Ю. В. Тупеев

Начальник НМВ

С.І. Шкірчак



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Теорія та методика фізичного виховання	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни	нормативна	
Курс навчання	2	
Навчальний рік	2022-2023;	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	3,4 семестр	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5 кредитів / 135 годин -денна	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (групові) – годин самостійної роботи студентів – курсова робота	Денна форма	Заочна форма
	32 год	
	32 год	
	71 год 30 год	
Відсоток аудиторного навантаження	47 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	Контрольна робота	
Форма підсумкового контролю	Екзамен (4 семестр)	

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: озброєння майбутніх фахівців теоретичними знаннями та практичними навичками щодо обґрунтування та використання загальних законів управління процесом фізичного виховання, принципів, засобів, методів та форм фізичного виховання різних верств населення.

Завдання:

- ознайомити студентів з базовими поняттями фізичного виховання; метою, завданнями та основами національної системи фізичного виховання; закономірностями і особливостями прояву методичних принципів навчання та шляхами їх реалізації в процесі фізичного виховання; засобами і методами фізичного виховання, особливостями основних організаційних форми фізичного виховання, основ фізичного виховання різних груп населення та різних напрямків фізичного виховання тощо.

- навчити творчо використовувати отримані знання з теорії й методики фізичного виховання та інтегрувати знання, отримані в суміжних курсах і окремих методиках при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань.

- сприяти активізації пізнавальної діяльності студентів, формувати вміння самостійно поповнювати знання, здійснювати науково-дослідну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі згідно профілю підготовки.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування компетентностей (Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567)

Інтегральна компетентність		Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	СК3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
	СК5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
	СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Передумови вивчення дисципліни: Навчальна дисципліна «Теорія та методика фізичного виховання» є профілюючою у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту; включає та поглиблює знання з фізіології, метрології, психології, педагогіки та ін.

Очікувані результати навчання: набуття компетентності:

В результаті вивчення дисципліни студент

має знати:

- мету, завдання та соціально-педагогічні основи системи фізичного виховання різних груп населення;
- закономірності та особливості прояву методичних принципів навчання та шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання;
- засоби і методи фізичного виховання;
- методичні основи навчання руховим діям та теоретичному матеріалу;

- методики виховання рухових якостей;
- організаційні форми фізичного виховання, їх структурні та методичні особливості;
має вміти:
 - підбирати засоби, методи, форми успішної реалізації мети та завдань фізичного виховання;
 - розробляти програми навчання руховим діям;
 - розробляти програми виховання рухових якостей;
 - раціонально будувати й аналізувати заняття та інші форми організації фізичного виховання різних груп населення;
 - планувати процес фізичного виховання різних груп населення;
 - вести документи контролю та обліку процесу фізичного виховання різних груп населення;
 - володіти методами й формами просвітницької роботи в галузі фізичного виховання серед учнів, вчителів, батьків;
 - проводити педагогічні дослідження з фізичного виховання.

Відповідно до освітньої програми очікувані результати навчання включають вміння:

PH 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
PH 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
PH 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
PH 9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
PH 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
PH 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини
PH 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (групові)	Самостійна робота
3 семестр				
1	Загальна характеристика предмету теорії та методики фізичного виховання.	4	2	6
2	Принципи у сфері фізичного виховання	2	2	2
3	Засоби фізичного виховання.	2	2	4
4	Методи, що застосовуються у фізичному вихованні	2	4	8
5	Основи методики навчання руховим діям	2	2	6
6	Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи	3	3	6
Всього за 3 семестр		15	15	32
4 семестр				
7	Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей	8	8	18
8	Планування, контроль, управління в процесі фізичного виховання	2	2	6
9	Форми та структура занять у фізичному вихованні	2	2	6
10	Фізичне виховання у закладах освіти	5	5	9
Всього за 4 семестр		17	17	39
Всього за курсом		32	32	71

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

№	Тема заняття / план	
3 семестр		
1	Тема 1 Загальна характеристика предмету теорії та методики фізичного виховання 1. Сутність і причини виникнення фізичного виховання в суспільстві. 2. Основні поняття теорії та методики фізичної культури. 3. Теорія та методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. 4. Значення теорії та методики фізичного виховання для студентів і випускників фізкультурних навчальних закладів.	2
2	Тема 1. Етапи розвитку теорії та методики фізичного виховання 1. Характеристика перших етапів (1-3). 2. Характеристика 4,5 етапів. 3. Характеристика сучасного періоду розвитку теорії та методики фізичного виховання.	2
3	Тема 2 Принципи у сфері фізичного виховання 1. Класифікація принципів і їх значення у сфері фізичного виховання. 2. Загальні принципи формування фізичного виховання. 2.1. Принцип гармонійного розвитку особи. 2.2. Принцип зв'язку з життєдіяльністю. 2.3. Принцип оздоровчої спрямованості. 3. Методичні принципи фізичного виховання. 4. Специфічні принципи у фізичному вихованні.	2
4	Тема 3. Засоби фізичного виховання 1. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання. Сили природи і гігієнічні чинники. 2. Чинники, які визначають дію фізичних вправ. 3. Класифікація фізичних вправ. 4. Зміст і форма фізичних вправ. 5. Характеристика техніки фізичних вправ. а) просторові характеристики техніки рухів; б) тимчасові характеристики; в) просторово-часові характеристики; г) силові характеристики; д) ритмічна характеристика; е) узагальнені (якісні) характеристики. 6. Критерії оцінки ефективності техніки.	2
5	Тема 4. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні 1. Поняття про методи, класифікація методів. 2. Методи, які спрямовані на придбання знань. 3. Методи, які спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навичками. 4. Методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.	2
6	Тема 5. Основи методики навчання руховим діям 1. Відмінності понять «рухове вміння», «рухова навичка». 2. Фізіологічні основи набуття умінь і навичок.	2

	3. Взаємодія і перенесення рухових навичок. 4. Структура процесу навчання руховим діям.	
7	Тема 6. Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи. Заняття 6.1. Фізичне навантаження 1. Поняття фізичного навантаження. 2. Сторони фізичного навантаження. 2.1. Поєднання інтенсивності та обсягу фізичного навантаження 3. Регулювання навантаження.	2
8	Тема 6. Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи. Заняття 6.1. Відпочинок як компонент фізичної вправи 1. Поняття відпочинку як чинник оптимізації тренувальних впливів. 2. Тривалість інтервалу відпочинку. 3. Відпочинок як складовий елемент методів вправи. 4. Формування адаптаційних реакцій організму людини. 5. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я.	1
4 семестр		
1	Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.1. Основи методики розвитку силових якостей 1. Засоби розвитку сили м'язів. 2. Основи методики розвитку силових якостей. 3. Контрольні вправи для визначення рівня і розвитку силових здібностей.	2
2	Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.2. Основи методики розвитку гнучкості та витривалості 1. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини. 2. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості. 3. Засоби розвитку гнучкості. 4. Контроль за розвитком гнучкості. 5. Види витривалості. 6. Методика розвитку та вдосконалення витривалості. 7. Контроль за рівнем розвитку витривалості	2
3	Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.3. Основи методики швидкості 1. Загальна характеристика швидкості. 2. Форми прояву швидкості 2.1. Швидкість рухових реакцій. 2.2. Швидкість поодиноких рухів. 2.3. Частота (темп) необтяжених рухів. 2.4. Комплексний прояв швидкості. 3. Методика розвитку швидкості простих реакцій. 4. Методика розвитку швидкості циклічних рухів. 5. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів. 6. Контроль за розвитком швидкості.	2
4	Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.4. Основи методики розвитку координаційних здібностей 1. Поняття про координаційні здібності. 2. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей. 3. Фактори, що обумовлюють прояв КЗ. 4. Засоби розвитку координаційних здібностей. 5. Основи методики розвитку координаційних здібностей. 6. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей. 7. Контроль за розвитком спритності.	2

5	<p>Тема 8. Планування, контроль, управління в процесі фізичного виховання Заняття 8.1. Планування, контроль та облік у процесі занять фізичними вправами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття планування, його види та зміст. 2. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. 3. Документи контролю і обліку. 4. Планування фізичного виховання в школі. 5. Моделювання у фізичному вихованні. <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Види моделей у фізичному вихованні. 6. Прогнозування у фізичному вихованні. 7. Чинники, що сприяють корекції програми занять в процесі фізичного виховання. 	2
6	<p>Тема 9. Форми та структура занять у фізичному вихованні Заняття 9.1. Структура та форми занять у фізичному вихованні</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Типова структура заняття. 2. Засоби та завдання підготовчої частини. 3. Завдання та засоби основної частини. 4. Заключна частина. 5. Урочні форми організації занять. 6. Загальна характеристика занять позаурочного типу. <ol style="list-style-type: none"> 6.1. Класифікація занять фізичними вправами позаурочного типу. 7. Способи організації учнів упродовж заняття. 	2
7	<p>Тема 10. Фізичне виховання у закладах освіти Заняття 10.1. Фізичне виховання дітей дошкільного та шкільного віку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методичні особливості фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Засоби та форми занять фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. 2. Мета та завдання фізичного виховання дітей шкільного віку. 3. Форми занять фізичними вправами. 4. Особливості розвитку фізичних здібностей у шкільному віці. 5. Перевірка і оцінка успішності на заняттях фізичної культури. 	2
8	<p>Тема 10. Фізичне виховання у закладах освіти Заняття 10.2. Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стан здоров'я школярів в сучасних умовах. Оцінка здоров'я школярів. 2. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи. 3. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями спеціальної медичної групи. 4. Дозування фізичного навантаження у СМГ. 	2
9	<p>Тема 10. Фізичне виховання у закладах освіти Заняття 10.3. Система фізичного виховання у закладах вищої освіти</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мета і завдання фізичного виховання студентів. 2. Форми фізичного виховання студентів. 3. ППФП студентів, сучасний підхід. 4. Особливості методики фізичного виховання в різних навчальних закладах. 5. Програмно-нормативне забезпечення фізичного виховання у студентів ЗВО 	1
	Разом	32

4.2. План практичних (групових) занять

№	Тема заняття / план	
	3 семестр	
1	<p>Тема 1 Теорія та методика як навчальна нормативна дисципліна Заняття 1.1.</p> <p>1. Роль дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» у підготовці вчителя з фізичного виховання. 2. Зв'язок ТМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами. 3. Поняття системи фізичного виховання. 4. Базові поняття ТМФВ: «фізична підготовленість», «фізичне виховання», «фізична культура», «фізичні здібності», «фізичний розвиток», «фізична працездатність», «фізична рекреація». 5. Етапи розвитку ТМФВ.</p>	2
2	<p>Тема 2. Поняття принципів у фізичному вихованні Заняття 2.1. Загальнопедагогічні принципи виховання.</p> <p>1. Поняття «принцип у фізичному вихованні». 1.1. Принцип гармонійного розвитку особи. 1.2. Принцип зв'язку з життєдіяльністю. 1.3. Принцип оздоровчої спрямованості. 2. Дидактичні принципи у фізичному вихованні. 3. Специфічні принципи у фізичному вихованні.</p>	2
3	<p>Тема 3. Засоби фізичного виховання Заняття 3.1.</p> <p>1. Засоби фізичного виховання. Гігієнічні та природні чинники. 3. Чинники, які визначають дію фізичних вправ. 4. Форма і зміст фізичної вправи. 5. Класифікація фізичних вправ. 6. Характеристика техніки фізичних вправ.</p>	2
4	<p>Тема 4. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні. Заняття 4.1.</p> <p>1. Поняття про методи, класифікація методів. 2. Методи, які спрямовані на придбання знань. 3. Методи, які спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навичками</p>	2
5	<p>Тема 4. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні. Заняття 4.2.</p> <p>1. Методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей. 1.1. Метод колового тренування: недоліки та переваги. 1.2. Ігровий, змагальний методи у ФВ. 1.4. Інтервальні та безінтервальні методи</p>	2
6	<p>Тема 5. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Заняття 5.1.</p> <p>1. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. 2. Фізіологічні основи набуття умінь і навичок. 3. Взаємодія і перенесення рухових навичок. 4. Рухове вміння та рухова навичка. 5. Структура процесу навчання руховим діям.</p>	2
7	<p>Тема 6. Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи. Заняття. 6.1. Фізичне навантаження</p>	2

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття фізичного навантаження. 2. Сторони фізичного навантаження. 3. Поєднання інтенсивності та обсягу фізичного навантаження. 4. Раціональна інтенсивність навантаження 5. Поняття оптимальних, мінімальних навантажень. 	
8	<p>Тема 6. Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи. Заняття. 6.2. Відпочинок як компоненти фізичної вправи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття відпочинку як чинник оптимізації тренувальних впливів. 2. Тривалість інтервалу відпочинку. 3. Відпочинок як складовий елемент методів вправи. 4. Формування адаптаційних реакцій організму людини. 5. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я. 	1
Разом за 3 семестр		15
4 семестр		
1	<p>Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.1. Основи методики розвитку силових якостей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Засоби розвитку сили м'язів. 2. Чинники, від яких залежить прояв силових здібностей. 3. Основи методики розвитку силових якостей. 4. Контрольні вправи для визначення рівня і розвитку силових здібностей. 	2
2	<p>Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.2. Основи методики розвитку гнучкості та витривалості</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини. 2. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості. 3. Засоби розвитку гнучкості. 4. Контроль за розвитком гнучкості. 5. Види витривалості. 6. Методика розвитку та вдосконалення витривалості. 7. Контроль за рівнем розвитку витривалості 	2
3	<p>Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.4. Основи методики швидкості</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика швидкості. 2. Форми прояву швидкості 3. Методика розвитку швидкості. 4. Контроль за розвитком швидкості. 	2
4	<p>Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.5. Основи методики розвитку координаційних здібностей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про координаційні здібності. 2. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей. 3. Фактори, що обумовлюють прояв КЗ. 4. Засоби розвитку координаційних здібностей. 5. Основи методики розвитку координаційних здібностей. 6. Контроль за розвитком швидкості. 	2
5	<p>Тема 8. Планування, контроль, управління в процесі фізичного виховання Заняття 8.1. Планування, контроль та облік у процесі занять фізичними вправами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття планування, його види та зміст. 2. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. 3. Документи контролю і обліку. 4. Планування фізичного виховання в школі. 5. Моделювання у фізичному вихованні. Види моделей у фізичному вихованні. 	2

	6. Прогнозування у фізичному вихованні. 7. Чинники, що впливають на необхідність корекції програми занять в процесі фізичного виховання.	
6	Тема 9. Форми організації занять. Структура занять у фізичному вихованні. Заняття 9.1. Структура занять у фізичному вихованні. 1. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. 2. Типова структура уроку. 3. Вплив чинників на особливості побудови структури уроку. 4. Загальна характеристика форм організації занять. 5. Урочні форми організації занять. 6. Позаурочні форми організації занять. 7. Способи організації занять.	2
7	Тема 10. Фізичне виховання у закладах освіти Заняття 10.1. Фізичне виховання дітей дошкільного та шкільного віку 1. Засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами. 2. Методичні особливості фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. 3. Мета та завдання фізичного виховання дітей шкільного віку. 4. Форми занять фізичними вправами. 5. Особливості розвитку фізичних здібностей у шкільному віці. 6. Методика планування навчально-виховної роботи на заняттях фізичної культури. 7. Перевірка і оцінка успішності на заняттях фізичної культури.	2
8	Тема 10. Фізичне виховання у закладах освіти Заняття 10.2. Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи 1. Стан здоров'я школярів в сучасних умовах. Оцінка здоров'я школярів. 2. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи. 3. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями спеціальної медичної групи. 4. Дозування фізичного навантаження у СМГ.	2
9	Тема 10. Фізичне виховання у закладах освіти Заняття 10.3. Система фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) 1. Мета і завдання фізичного виховання студентів. 2. Форми фізичного виховання студентів. 3. Структура і зміст фізичного виховання у вузах. 4. Особливості методики фізичного виховання в різних навчальних закладах. 5. Програмно-нормативне забезпечення фізичного виховання у студентів ЗВО	1
	Разом за 4 семестр	17
	Разом за курс	32

4.3. Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи становить 71 годину.

Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу

1. Самостійне опрацювання додаткових джерел здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програмі.

2. Самостійна робота з літературою та електронними джерелами має знайти відображення в конспекті з курсу.

Теми рефератів для самостійної роботи студентів (3 семестр)

1. Теорія та методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.
2. Основні поняття теорії та методики фізичної культури (за сучасними науковими джерелами): «фізична культура», «фізичне виховання», «фізична підготовка», «фізичний розвиток», «фізична вправа», «адаптивне фізичне виховання», «фізична рекреація», «оздоровча педагогічна технологія».
3. Загальні принципи і характеристика процесів адаптації у фізичному вихованні.
4. Класифікація принципів і їх значення у сфері фізичного виховання.
5. Загальні принципи формування фізичного виховання. Принцип гармонійного розвитку особи. Принцип зв'язку з життєдіяльністю. Принцип оздоровчої спрямованості.
6. Методичні (дидактичні) принципи фізичного виховання.
7. Специфічні принципи у фізичному вихованні.
8. Засоби фізичного виховання.
9. Сили природи і гігієнічні чинники у фізичному вихованні.
10. Загартування, сучасний погляд.
11. Фізична вправа. Чинники, які визначають дію фізичних вправ.
12. Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання.
13. Класифікація фізичних вправ.
14. Техніка фізичних вправ.
15. Фізична вправа. Зміст і форма фізичних вправ.
16. Характеристика техніки фізичних вправ.
17. Критерії оцінки ефективності техніки.
18. Поняття про методи у фізичному вихованні.
19. Класифікація методів у фізичному вихованні.
20. Методи, які спрямовані на придбання знань у фізичному вихованні.
21. Методи, які спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навичками у фізичному вихованні.
22. Методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.
23. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Рухове вміння.
24. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Рухова навичка.
25. Етапи формування рухових умінь і навичок у процесі навчання.
26. Фізіологічні основи набуття умінь і навичок.
27. Структура процесу навчання руховим діям.
28. Стан здоров'я школярів в сучасних умовах.
29. Оцінка здоров'я школярів України
30. . Навантаження та відпочинок у фізичному вихованні.

Теми рефератів для самостійної роботи студентів (4 семестр)

1. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні.
2. Загальнопедагогічні, дидактичні та специфічні принципи у фізичному вихованні.
3. Фізична вправа як основний засіб фізичного виховання.
4. Класифікація фізичних вправ.
5. Методи навчання руховим діям.
6. Методи формування фізичних якостей.
7. Основи методики розвитку силових якостей.
8. Методика розвитку швидкості рухових дій.
9. Основи методики витривалості.

10. Основи методики гнучкості.
11. Основи методики координаційних здібностей.
12. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.
13. Планування фізичного виховання в школі.
14. Моделювання у фізичному вихованні.
15. Прогнозування у фізичному вихованні.
16. Види адаптації. Адаптація як процес пристосування організму до фізичних навантажень.
17. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Взаємодія і перенесення рухових навичок.
18. Урочні форми організації занять.
19. Загальна характеристика занять з фізичного виховання неурочного типу.
20. Способи організації занять з фізичного виховання.
21. Кондиційне тренування. Раціональна інтенсивність навантаження.
22. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ.
23. Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання.
24. Корекція програм занять в процесі фізичного виховання.
25. Методи, які спрямовані на придбання знань у фізичному вихованні.
26. Самоконтроль у процесі фізичного виховання.
27. Основа техніки. Критерії оцінки ефективності техніки виконання фізичних вправ.
28. Контроль в управлінні фізичним вихованням.
29. Формування моральної поведінки юнацтва засобами і методами фізичної культури.
30. Вплив самостійних занять фізичними вправами на розвиток рухових якостей в залежності від рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
31. Заняття з фізичного виховання – основна форма організації процесу фізичного виховання студентів ЗВО.
32. Розвиток та удосконалення фізичних якостей у студентів.
33. Фізична підготовленість та здоров'я населення – пріоритетне завдання держави.
34. Стан здоров'я студентської молоді України.

Підготовка та проведення презентації (3 семестр)

1. Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.
2. Фізичне виховання як соціальне явище.
3. Засоби фізичного виховання в СМГ.
4. Методи фізичного виховання.
5. Загальна характеристика навчання руховим діям
6. Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні.
7. Структура процесу навчання руховим діям в процесі фізичного виховання.
8. Техніка фізичних вправ.
9. Класифікація фізичних вправ.
10. Система фізичного виховання.
11. Система фізичного виховання в Україні.
12. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження, регулювання фізичного навантаження.
13. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
14. Загальна характеристика фізичного навантаження.
15. Характеристика принципів у фізичному вихованні.
16. Характеристика методів, які формують знання у фізичному вихованні.
17. Характеристика методів, які формують та вдосконалюють рухові навички.
18. Ігровий метод у фізичному вихованні.
19. Змагальний метод у фізичному вихованні.

20. Метод колового тренування у фізичному вихованні.
21. Характеристика адаптивного фізичного виховання.
22. Особливості проведення занять з фізичного виховання в СМГ.
23. Принципи фізичного виховання.
24. Характеристика специфічних принципів фізичного виховання.
25. Загальна характеристика фізичного навантаження.
26. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних впливів.
27. Рухове вміння, рухова навичка, вміння вищого порядку.
28. Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна та її місце в системі наукових знань.
29. Характеристика гігієнічних чинників як засобу фізичного виховання.
30. Поняття: «метод», «методика», «методичний прийом» у фізичному вихованні.
31. Вплив додаткових занять фізичними вправами на підвищення розумової працездатності студентів.
32. Особливості формування мотивації у студентів вищих навчальних закладів до занять фізичними вправами.
33. Використання засобів та методів професійно-прикладної фізичної підготовки для програмування, розвитку та вдосконалення фізичних якостей студентської молоді (у військових закладах).
34. Організація і проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу.
35. Історія проведення літніх Універсіад.

Самостійна робота № 1 (3 триместр)

Варіант 1

1. Частина загальної культури, сукупність спеціальних, духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей _____.
2. Вид фізичної культури, заснований на використовуванні фізичних вправ і видів спорту в спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваги, переходу з одного виду діяльності на інший, відволікання від звичайних видів трудової, побутової, спортивної, військової діяльності – _____.
3. Рухова активність – _____.
4. Фізичне виховання – _____.
5. Етап розвитку ТМФВ: накопичення емпіричних знань про вплив рухових дій на організм, отримані людиною в результаті повсякденної діяльності – _____.

Варіант 2

1. Педагогічний процес систематичної дії на людину фізичними вправами, гігієнічними чинниками та силами природи з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей; вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування усвідомленої потреби у фізкультурних заняттях – _____.
2. Вид фізичної культури, цілеспрямований процес використовування фізичних вправ для відновлення або компенсації частково або тимчасово втрачених рухових здібностей, лікування травм і їх наслідків – _____.
3. Фізична підготовленість – _____.
4. Фізичний розвиток – _____.
5. Етап розвитку ТМФВ: розвиток нових видів рухової активності (90 роки 20 століття), розвиток методики традиційних та нових видів рухової активності – _____.

Самостійна робота № 2 (3 триместр)

Варіант 1

1. Навантаження у фізичному вихованні: _____.
2. Зовнішня сторона фізичного навантаження: _____.
3. Інтенсивність фізичного навантаження: _____.
4. Екстремальний інтервал відпочинку: _____.
5. Відпочинок як складовий елемент методів вправи: _____.

Варіант 2

1. Відпочинок як компонент фізичної вправи: _____.
2. Внутрішня сторона фізичного навантаження: _____.
3. Обсяг фізичного навантаження: _____.
4. Регулювання інтенсивності навантаження: _____.
5. Жорсткий інтервал відпочинку: _____.

Самостійна робота № 3 (3 триместр)

Варіант 1

1. Основним специфічним засобом фізичного виховання є _____.
2. Класифікація фізичних вправ, за якою вправи підрозділяються на загальноорозвиваючі, професійно–прикладні, спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні і ін. _____.
3. Спосіб вирішення рухового завдання – _____.
4. Фізичні вправи характеризуються змістом і формою. Зміст фізичної вправи – _____.
5. Просторові характеристики техніки рухів – _____.

Варіант 2

1. Допоміжними засобами фізичного виховання є _____.
2. Класифікація фізичних вправ, за якою виділяють вправи для розвитку швидкісних, швидкісно-силових, силових, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості. _____.
3. Найважливіша і вирішальна частина в техніці виконання рухового завдання - _____.
4. Фізичні вправи характеризуються змістом і формою. Форма фізичної вправи – _____.
5. Часові характеристики техніки рухів – _____.

Самостійна робота № 4 (3 триместр)

Варіант 1

1. Шлях досягнення поставленої педагогічної мети; певний спосіб застосування яких–небудь засобів з відомою, наперед наміченою метою; спосіб взаємної діяльності педагога і учня, за допомогою якого досягається виконання поставлених завдань – _____.
2. Методика – _____.
3. Методи, спрямовані на отримання знань:--- _____.
4. Метод характеризується тим, що при його застосуванні ті, хто займаються вправами, виконують фізичну вправу безперервно з відносно постійною інтенсивністю, зберігаючи незмінну швидкість пересування, темп роботи, величину і амплітуду рухів. За допомогою цього методу розв'язуються такі завдання: розвиток загальної і спеціальної витривалості, підвищення економічності рухів, виховання вольових якостей. _____.
5. Повторний метод характеризується: _____.

Варіант 2

1. Класифікація методів, які застосовуються в процесі навчання з фізичної культури: _____.
2. Методи, що спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навичками: _____.

3. Величина впливу фізичних вправ на організм тих, хто займаються вправами; ступінь подоланих при цьому об'єктивних і суб'єктивних труднощів –
4. Метод _____ характеризується послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправи, шляхом направленої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, змін техніки рухів і т.ін. Задачі, які вирішуються за допомогою цього методу: розвиток швидкісних можливостей і витривалості (загальної і спеціальної), розширення діапазону рухової навички, підвищення координації рухів, придбання певних тактичних умінь; виховання вольових якостей.
5. Інтервальний метод характеризується _____

Самостійна робота № 5 (3 триместр)

Варіант 1

1. Ступінь володіння руховою дією, яка характеризується свідомим управлінням рухом, нестійкістю до дії збиваючих чинників і нестабільністю підсумків - _____
2. Назвіть закон формування рухової навички, при якому тривалий час не повторюється рухова дія - _____
3. Позитивне перенесення рухової навички: _____
4. Перша фаза формування рухової навички з точки зору фізіології _____
5. Надати характеристику 1 етапу процесу навчання руховій дії _____

Варіант 2

1. Ступінь володіння дією, при якій управління рухами відбувається автоматизовано, тобто не потрібно спеціально спрямованої на них уваги - _____
2. Назвіть закон формування рухової навички, при якому, вдосконалення рухової дії практично продовжується протягом всього часу занять у вибраному напрямі фізичного виховання - _____
3. Негативне перенесення рухової навички: _____
4. Третя фаза формування рухової навички з точки зору фізіології _____
5. Надати характеристику 2-му етапу процесу навчання руховій дії _____

Самостійна робота № 1 (4 семестр)

Варіант 1

1. Прийнято розрізняти п'ять основних фізичних якостей – _____
2. Форми прояву швидкості: _____
3. Фізична якість, що впорядковує найрізноманітніші рухові дії людини в єдине ціле (систему) відповідно до поставленого рухового завдання – _____
4. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості _____
5. Форми прояву координаційних здібностей: _____

Варіант 2

1. Назвіть види «перенесення» фізичних якостей: _____
2. Назвіть основні види прояву сили: _____
3. Фізична якість, що дозволяє людині виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою: _____
4. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості _____
5. Форми прояву координаційних здібностей: _____

Самостійна робота № 2 (4 семестр)

Варіант 1

1. Фізична вправа – _____ . Її суть полягає у напруженні

м'язів, які не супроводжуються зовнішнім рухом (випрямлення напівзгігнутих ніг, упираючись плечима в закріплену шаблину, спроба відірвати від підлоги штангу надмірної ваги та ін.). можливо впливати практично на всі групи м'язів; висока ефективність в умовах обмеженої можливості. До недоліків можна віднести: необхідність тривалої затримки дихання, менша ефективність порівняно з динамічними вправами, обмежене перенесення статичної сили на динамічну.

2. Назвіть контрольні тести з визначення рівня силових якостей студента: _____

3. Метод розвитку силових здібностей, заснований на використанні вправ з субмаксимальними, максимальними і надмаксимальними обтяженнями. Кожна вправа виконується в кілька підходів. Кількість повторень вправ в одному підході при подоланні граничних і надмаксимальних опорів, (вага обтяження рівна 100% і більш від максимального), може складати 1–2, максимум – 3 рази. Число підходів 2–3, паузи відпочинку між повтореннями в підході 3–4 хв., а між підходами – 2–5 хв. _____

4. Для розвитку якого різновиду сили (підкресліть) (силової витривалості, вибухової сили, швидкісної сили, максимальної сили) застосовують методику: «Величина зовнішнього обтяження – від 20–30 до 70–80% максимального в конкретній вправі. Кількість повторень в одному підході – від 3–4 до 8–10 разів, тривалість від 5 до 10с. Темп рухів від 70 до 100% з конкретним обтяженням. Установка робиться не на якомога більшу частоту рухів, а на швидке виконання робочої (долаючої) фази руху. Кількість підходів – від 2–3 до 5–6 у вправах загального впливу. При виконанні вправ локального впливу на різні групи м'язів кількість підходів може бути в 2–3 рази більше...»

5. Оберіть с контрольних тестів ті, які контролюють розвиток сили: присідання на одній нозі, підтягування, човниковий біг 4х9 м, біг 1000 м.

Варіант 2

1. Фізична вправа _____. Вправи з подоланням сили тяжіння тіла застосовують у людей різного віку, статі, підготовленості і у всіх формах занять. Їх можна виконувати без спеціального обладнання, в будь-яких умовах, з невеликим ризиком перенавантаження і травм. До недоліків можна віднести: дозування, вибіркова дія на конкретні м'язові групи; швидку адаптацію до них (величина обтяжень залишається відносно стабільною).

2. Назвіть контрольні тести з визначення рівня силових якостей школяра: _____

3. Метод розвитку силових здібностей, заснований на ударному стимулюванні м'язових груп шляхом використання кінетичної енергії падаючого вантажу або ваги власного тіла. Поглинання тренуваними м'язами енергії падаючої маси сприяє різкому переходу м'язів до активного стану, швидкому розвитку робочого зусилля, створює в м'язі додатковий потенціал напруги, що забезпечує значну потужність і швидкість подальшого відштовхуючого руху і швидкий перехід від поступливої роботи до долаючої. _____

4. Для розвитку якого різновиду сили, (підкресліть) (силової витривалості, вибухової сили, швидкісної сили, максимальної сили) застосовують методику: «Величина обтяжень повинна становити 20–80% максимальної сили в конкретній вправі, а швидкість і частота рухів – від 70 % до максимальної в тій же вправі. Тривалість безперервного виконання вправи повинна бути такою, щоб швидкість або частота і амплітуда рухів при подоланні запланованого опору не падали. У середньому оптимальна тривалість вправи, яке виконується зі швидкістю або частотою рухів від 91 до 100% максимальної, становить 6–8с. У вправах, які виконуються зі швидкістю або частотою рухів від 71 до 90% максимальної – вона буде в межах від 8–10 до 20–22 с.»

5. Оберіть с контрольних тестів ті, які контролюють розвиток сили: присідання на одній нозі, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг 2000 м.

Самостійна робота № 3 (4 семестр)

Варіант 1

1. Під _____ гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі. Різниця між пасивною й активною гнучкістю – _____.
2. Засоби розвитку гнучкості, їх основні різновиди: _____
3. Зменшення конгруентності сприяє (зменшенню або збільшенню – вірне підкреслити) рухливості в суглобі. Використання під час тренування тільки силових вправ призводить до (збільшення або зменшення) рухливості в суглобах, к (ослаблення або зміцненню) м'язово-зв'язкового апарату.
4. Добові коливання рухливості в суглобах: _____
5. Після розминки доцільно застосовувати спочатку вправи на розвиток _____, а потім вправи на розвиток _____ (гнучкість, витривалість – потрібне поставити у текст).
6. Гіпермобільність суглобів: _____

Варіант 2

1. Під _____ гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо.
2. Різновиди вправ на розтягування: _____
3. В суглобах, які не тренуються або в тих суглобах, в яких через специфічні особливості рухової діяльності, кісткові ланки повинні бути жорстко закріплені морфофункціональна перебудова спрямована на (зменшення або збільшення – вірне підкреслити) рухливості в суглобах.
4. Чому загальнорозвиваючі вправи (в розминці) сприяють розвитку гнучкості: _____
5. Після розминки доцільно застосовувати спочатку вправи на розвиток _____, а потім вправи на розвиток _____ (гнучкість, швидкісні якості – потрібне поставити у текст).
6. Вікові особливості розвитку гнучкості: _____

Самостійна робота № 4 (4 семестр)

Варіант 1

1. Різновиди швидкості як фізичної якості людини: _____
2. Засоби розвитку швидкості простих реакцій – _____; швидкості циклічних рухів – _____
3. Шляхи усунення «швидкісного бар'єру»: _____
4. Методи, що застосовують для розвитку швидкості: _____
5. Контроль за розвитком швидкості частоти рухів: _____

Варіант 2

1. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості: _____
2. Засоби розвитку швидкості складних реакцій – _____; швидкості ациклічних рухів – _____
3. «Швидкісний бар'єр»: _____
4. Методика: тривалість вправ для розвитку швидкості в циклічних рухах: _____
5. Контроль за розвитком швидкості рухових реакцій: _____

Самостійна робота № 5 (4 семестр)

Варіант 1

1. Витривалість, яка проявляється в руховій діяльності з підвищеними вимогами до координаційних здібностей; така витривалість демонструється, напр., гімнастами, гравцями в спортивних іграх, цирковими жонглерами _____
2. Методи розвитку загальної витривалості: _____
3. Рекомендовано ЧСС при навантаженнях на розвиток загальної витривалості: _____
4. Види фізичної втоми: _____
5. Фактори, що зумовлюють прояв витривалості людини: _____

Варіант 2

1. Вид витривалості, здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з граничною для себе інтенсивністю _____
2. Засоби розвитку загальної витривалості: _____
Рекомендовано тривалість навантажень на розвиток загальної витривалості: _____
3. Фази прояву втоми: _____
4. Контроль за розвитком витривалості: _____
5. Фактори, що зумовлюють прояв витривалості людини: _____

4.4. Забезпечення освітнього процесу

Мережа Інтернет: доступ до електронних посібників з дисципліни ТМФВ та інших джерел, що необхідні для забезпечення навчального процесу

5. Підсумковий контроль

3 триместр

Перелік питань підсумкового контролю

1. Сутність і причини виникнення фізичного виховання в суспільстві
2. Етапи становлення теорії та методики фізичного виховання.
3. Теорія та методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.
4. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «фізична культура», «фізичне виховання», «фізична підготовка».
5. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «фізичний розвиток», «фізична досконалість», «фізична вправа».
6. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «адаптивне фізичне виховання», «фізична рекреація», «оздоровча педагогічна технологія».
7. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «фізична підготовленість», «спорт», «професійно-прикладна фізична підготовка».
8. Загальні принципи і характеристика процесів адаптації у фізичному вихованні.
9. Класифікація принципів і їх значення у сфері фізичного виховання.
10. Загальні принципи формування фізичного виховання. Принцип гармонійного розвитку особи.
11. Загальні принципи формування фізичного виховання. Принцип зв'язку з життєдіяльністю.
12. Загальні принципи формування фізичного виховання. Принцип оздоровчої спрямованості.

13. Методичні (дидактичні) принципи фізичного виховання.
14. Специфічні принципи у фізичному вихованні.
15. Засоби фізичного виховання. Сили природи і гігієнічні чинники.
16. Фізична вправа. Чинники, які визначають дію фізичних вправ.
17. Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання.
18. Класифікація фізичних вправ.
19. Фізична вправа. Зміст і форма фізичних вправ.
20. Характеристика техніки фізичних вправ.
21. Критерії оцінки ефективності техніки.
22. Поняття про методи, класифікація методів у фізичному вихованні.
23. Методи, які спрямовані на придбання знань у фізичному вихованні.
24. Методи, які спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навичками у фізичному вихованні.
25. Методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.
26. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Рухове вміння.
27. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Рухова навичка.
28. Закони формування рухових умінь і навичок у процесі навчання.
29. Фізіологічні основи набуття умінь і навичок.
30. Взаємодія і перенесення рухових навичок.
31. Структура процесу навчання руховим діям.
32. Стан здоров'я школярів в сучасних умовах. Оцінка здоров'я школярів.

Контрольна робота №1

3 семестр

1. Процес становлення, формування і подальшої зміни протягом життя морфофункціональних властивостей (показників) організму – _____
2. Фізичне виховання – _____
3. Основний специфічний засіб фізичного виховання – _____
4. Допоміжні засоби фізичного виховання - _____
5. Спосіб вирішення рухового завдання – _____
6. Зміст фізичної вправи - _____
7. Специфічні принципи, що застосовуються у фізичному вихованні: _____
8. Шлях досягнення поставленої педагогічної мети; певний спосіб застосування яких-небудь засобів з відомою, наперед наміченою метою – _____
9. Методи, що спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навичками:
10. Вказати метод, що характеризується послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправи, шляхом зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, змін техніки рухів і т.ін.
11. Інтервальний метод характеризується: _____
12. Ступінь володіння дією, при якій управління рухами відбувається автоматизовано, тобто не потрібно спеціально спрямованої на них уваги – _____
13. Позитивне перенесення рухової навички – _____
14. Етапи процесу навчання руховій дії: _____
15. Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів: _____
16. Класифікація вправ за відмінностями участі у роботі механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності _____
17. Метод колового тренування _____
18. Зовнішня сторона фізичного навантаження – _____
19. Фізичні якості – _____
20. Етапи становлення ТМФВ: інтенсивний розвиток науки про фізичне виховання (після 1917 року). __1__ __2__ __3__ __4__ __5__ __6__ (потрібне обвести)

4 триместр

Перелік питань підсумкового контролю

1. Сутність і причини виникнення фізичного виховання в суспільстві.
2. Етапи становлення теорії та методики фізичного виховання.
3. Теорія та методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.
4. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «фізична культура», «фізичне виховання», «фізична підготовка».
5. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «фізичний розвиток», «фізична досконалість», «фізична вправа».
6. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «адаптивне фізичне виховання», «фізична рекреація», «оздоровча педагогічна технологія».
7. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «фізична підготовленість», «спорт», «професійно-прикладна фізична підготовка».
8. Загальні принципи і характеристика процесів адаптації у фізичному вихованні.
9. Класифікація принципів і їх значення у сфері фізичного виховання.
10. Загальні принципи формування фізичного виховання. Принцип гармонійного розвитку особи.
11. Загальні принципи формування фізичного виховання. Принцип зв'язку з життєдіяльністю.
12. Загальні принципи формування фізичного виховання. Принцип оздоровчої спрямованості.
13. Методичні (дидактичні) принципи фізичного виховання.
14. Специфічні принципи у фізичному вихованні.
15. Засоби фізичного виховання. Сили природи і гігієнічні чинники.
16. Фізична вправа. Чинники, які визначають дію фізичних вправ.
17. Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання.
18. Класифікація фізичних вправ.
19. Фізична вправа. Зміст і форма фізичних вправ.
20. Характеристика техніки фізичних вправ.
21. Критерії оцінки ефективності техніки.
22. Поняття про методи, класифікація методів у фізичному вихованні.
23. Методи, які спрямовані на придбання знань у фізичному вихованні.
24. Методи, які спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навичками у фізичному вихованні.
25. Методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.
26. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Рухове вміння.
27. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Рухова навичка.
28. Фізіологічні основи набуття умінь і навичок.
29. Взаємодія і перенесення рухових навичок.
30. Структура процесу навчання руховим діям.
31. Перенесення» фізичних якостей.
32. Загальна характеристика фізичних якостей.
33. Засоби розвитку сили м'язів.
34. Основи методики розвитку силових якостей.
35. Методика розвитку максимальної сили.
36. Методика розвитку швидкісної сили.
37. Методика розвитку вибухової сили.
38. Методика розвитку силової витривалості.
39. Контрольні вправи для визначення рівня і розвитку силових здібностей.
40. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.

41. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.
42. Засоби розвитку гнучкості.
43. Контроль за розвитком гнучкості.
44. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини
45. Види витривалості.
46. Методика розвитку та вдосконалення витривалості.
47. Контроль за рівнем розвитку витривалості.
48. Загальна характеристика швидкості.
49. Форми прояву швидкості. Комплексний прояв швидкості.
50. Методика розвитку швидкості простих реакцій.
51. Методика розвитку швидкості циклічних рухів.
52. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів.
53. Контроль за розвитком швидкості.
54. Швидкісний бар'єр та методика його усунення.
55. Поняття про координаційні здібності.
56. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей.
57. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здібностей.
58. Засоби розвитку координаційних здібностей.
59. Основи методики розвитку координаційних здібностей. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей.
60. Контроль за розвитком швидкості.
61. Загальна характеристика форм організації занять.
62. Урочні форми організації занять.
63. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
64. Класифікація занять урочного типу.
65. Типова структура заняття з фізичного виховання.
66. Способи організації упродовж заняття з фізичного виховання.
67. Загальна характеристика занять позаурочного типу.
68. Класифікація занять фізичними вправами позаурочного типу.
69. Поняття планування у фізичному вихованні, його види та зміст.
70. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.
71. Документи контролю і обліку та звітності у фізичному вихованні.
72. Планування фізичного виховання в школі.
73. Структура управління процесом фізичного виховання.
74. Фізичне виховання як процес управління адаптивним функціонуванням організму здорової людини.
75. Моделювання у фізичному вихованні. Способи опису моделей.
76. Моделювання у фізичному вихованні. Види моделей.
77. Контроль в управлінні фізичним вихованням.
78. Самоконтроль у процесі фізичного виховання.
79. Прогнозування у фізичному вихованні.
80. Програмування занять у фізичному вихованні.
81. Корекція програм занять в процесі фізичного виховання.
82. Алгоритм програмування занять у фізичному вихованні.
83. Ефективність системи фізичного виховання.
84. Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання.

4 семестр

Приклад екзаменаційного білету

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Рівень вищої освіти – перший бакалаврський

Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна – «Теорія та методика фізичного виховання»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 0

1. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Рухове вміння.
2. Бистрота. Швидкісний бар'єр та методика його усунення.
3. Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання.

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту

№ ____ від _____

Завідувач кафедри _____

Розробник _____

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання 3 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Самостійна робота 5 робіт по 5 балів	25
2	Контрольна робота №1	20
3	Реферат	20
4	Презентація	14
5	Відповіді на практичних заняттях (7 занять по 3 бали)	21
	Всього	100

Самостійна робота (письмова на практичних заняттях) 5 робіт по 5 балів у 2-х варіантах

Кожна самостійна робота включає 5 питань, за кожну правильну відповідь нараховується 1 бал

Контрольна робота № 1: 20 питань, за правильну відповідь на кожне питання нараховується 1 бал

Реферат .Критерії оцінювання:

1. У 17-20 балів оцінюється робота, яка має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка в ній розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 6-8 джерел, серед яких є 2 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі фізичного виховання протягом 2017-2022 рр. Список

використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. Посилання на джерела по тексту обов'язкове.

2. У 13-16 балів оцінюється робота, що має обсяг 10 сторінок; тема розкрита досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 5-6 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

3. У 9-12 балів оцінюється робота, що має обсяг 8 сторінок; тема викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

4. У 5-8 бали оцінюється робота, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

5. У 0-4 бали оцінюється робота, якщо тему не розкрито, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

Презентація включає підготовку слайдів, максимальна кількість балів – 14 балів.

У 13-14 балів оцінюється робота, що містить 12-16 слайдів; проблема, яка розглядається, розглянута послідовно, логічно, при підготовці використані сучасні джерела (наукові статті в пер. виданнях);

У 8-10 балів оцінюється робота, що містить до 12 слайдів; тема викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; при підготовці використані сучасні джерела;

У 6-7 балів оцінюється презентація, має обсяг до 10 слайдів; проблема розглянута досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; інформація з джерел «застаріла», в презентації є певні помилки оформлення.

У 3-5 бали оцінюється презентація, коли її обсяг є недостатнім для викладення обраної проблеми, тема розглядається поверхово; джерел не достатньо для розкриття теми, присутні помилки в оформленні.

У 0-3 бали оцінюється презентація, в якій тема нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, джерела не відповідають критеріям науковості та сучасності.

Відповідь на практичному занятті. В 3 семестрі оцінка на кожному практичному занятті може бути від 1 до 3 балів. Оцінка нижче 1 балів означає «незадовільно», заняття не зараховане. Максимальні 3 бали нараховуються за ґрунтовну відповідь, 2 бали – якщо відповідь вірна, але є неточності.

4 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Самостійна робота (5 робіт)	26
2	Відповіді на практичних заняттях (8 занять по 3 бали)	24
3	Реферат	10
4	Екзамен	40
	Всього	100

1) Самостійна робота(письмова на практичних заняттях): 6 робіт (26 балів)
роботи № 1, № 2, № 3, № 4, № 6 у 2-х варіантах, робота №5 у 4-х варіантах

№1, включає 5 питань, за кожен правильну відповідь нараховується 1 бал (5)

№2 включає 5 питань, за кожен правильну відповідь нараховується 1 бал (5)

№3 включає 6 питань, за кожен правильну відповідь нараховується 1 бал (6)

№4 включає 5 питань; за кожен правильну відповідь нараховується 1 бал (5)

№5 включає 5 питань, за кожну правильну відповідь нараховується 1 бал (5)

2) Реферат Критерії оцінювання:

1. У 9-10 балів оцінюється робота, яка має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка в ній розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 6-8 джерел, серед яких є 2 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі фізичного виховання протягом 2016-2022 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. Посилання на джерела по тексту обов'язкове.

2. У 7-9 балів оцінюється робота, що має обсяг 10 сторінок; тема розкрита досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 5-6 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

3. У 5-7 балів оцінюється робота, що має обсяг 8 сторінок; тема викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

4. У 2-5 бали оцінюється робота, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

5. У 0-2 бали оцінюється робота, якщо тему не розкрито, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

3) Відповідь на практичному занятті. В 3 семестрі оцінка на кожному практичному занятті може бути від 1 до 3 балів. Оцінка нижче 1 балів означає «незадовільно», заняття не зараховане. Максимальні 3 бали нараховуються за ґрунтовну відповідь, 2 бали – якщо відповідь вірна, але є неточності.

4) Екзамен – 40 балів: за правильну відповідь на 1 та 2 питання нараховується по 15 балів; за правильну відповідь на 3 питання нараховується 10 балів;

За повну розгорнуту відповідь на 1 та 2 питання студент отримує по 15 балів:

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

За повну розгорнуту відповідь на 3 питання студент отримує 10 балів:

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-9 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

2-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за екзамен становить 40 балів.

7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104с. <http://repository.ldufk.edu.ua>
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. 248 с. <http://194.44.152.155/elib/local/sk697212.pdf>
3. Шамардіна Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання [2-ге вид., перероб. та доп.]. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.

7.2. Додаткові:

1. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. / Боднар І. Р. Л.: Видавництво, 2013. 187 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3751>
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008.