

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

« 12 » вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ"

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Войтенко О.А., ст.викладач



(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

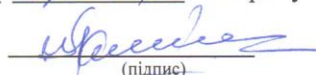
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри



(О.М. Шамич).

(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації  
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "8" вересня 2022 року

Гарант ОПП



(О.А. Озерова).

(прізвище та ініціали)

**ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2022-2023 рр.**

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:						<b>денна</b>		Форма контролю	рік	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на рік	Обсяг годин <sup>^</sup>					Кількість індивідуальних робіт				
			Всього	Аудиторних		Ср						
				Разом	У тому числі		Контр. робота					
Л	Пр	1	2									
017	Фізична культура і спорт	8	240	120	60	60	120	2		3/Е	3	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:						<b>заочна</b>		Форма контролю	рік	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на рік	Обсяг годин <sup>^</sup>					Кількість індивідуальних робіт				
			Всього	Аудиторних		Ср						
				Разом	У тому числі		Контр. робота					
Л	Пр	1	2									
017	Фізична культура і спорт	8	240	40	20	20	200	2		3/Е	3	

## Мета та завдання навчальної дисципліни

*Метою* викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (ТМФВ) є формування у студентів знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності учителя з фізкультури, набуття навичок проведення урочних та позаурочних занять з дітьми шкільного віку, планування системної роботи з фізичного виховання в умовах Нової української школи, впровадження здорового способу життя і раціональної організації вільного часу школярів.

Одне з головних *завдань* дисципліни – навчити студентів інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, опанувати сучасні підходи та методики проведення уроків фізкультури, знаходити шляхи реалізації міжпредметних зв'язків цих знань у педагогічній діяльності. Зміст предмету передбачає створення теоретичної бази, яка є основою для використання засобів фізичного виховання на практиці з метою гармонійного розвитку людини, розвитку її рухових якостей, оздоровлення, компенсації дефіциту рухової активності, раціональної організації вільного часу.

*Передумови для вивчення дисципліни.* Дисципліна «Теорія та методика фізичного виховання» має тісний зв'язок з попередніми дисциплінами: теорія і методика обраного виду спорту; олімпійський та професійний спорт; біохімія та біохімічні основи; фізіологія рухової активності; теорія спорту; медико-педагогічний контроль ФВіС; гімнастика; психологія спорту та ін.

## Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді,	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації,	ІК ЗК 1,6,12 ФК 1,3,13,14
2.	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	тестування, практична перевірка, метод самоконтролю		ІК ЗК 1,2,4,6,9,12 ФК 1,3,10,14

3	ПРН7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	та самооцінки, залік	ІК.. ЗК 1,2,4,6,9,12 ФК 1,3,10,14
4	ПРН9. 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.		ІК ЗК 1,4,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5, 10,14
5	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.		ІК ЗК 5,6,8,12 ФК 1,3,5,7,10,14
6	ПРН15.Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.		ІК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14
7	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.		ІК ЗК 1,2,5,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5,7,10,13,14

### **Програма навчальної дисципліни** (для денної форми навчання)

#### **Лекції:**

#### **Змістовний модуль 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Лекція 1. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна і наукова дисципліна

Лекція 2. Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання

Лекція 3. Загально методичні принципи фізичного виховання

Лекція 4. Специфічні принципи фізичного виховання

Лекція 5-6 .Засоби фізичного виховання

Лекція 7-8. Загальне поняття про методи фізичного виховання. Специфічні

методи фізичного виховання.

Лекція 9. Загально педагогічні методи фізичного виховання.

Лекція 10-11. Рухові дії як предмет навчання.

Лекція 12. Основи навчання фізичних вправ.

Лекція 13. Урок фізичної культури-основна форма фізичного виховання учнів.

Лекція 14. Управління діяльністю учнів на уроці фізичної культури.

Лекція 15. Позаурочні форми занять фізичними вправами.

## **Змістовний модуль 2. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Лекція 16. Загальне поняття про фізичні якості.

Лекція 17. Сила і основи методики її виховання.

Лекція 18. Швидкісні здібності і основи методики її виховання.

Лекція 19. Витривалість і основи методики її виховання.

Лекція 20. Гнучкість і основи методики її виховання.

Лекція 21. Координаційні здібності і основи методики її виховання.

Лекція 22. Основи викладання предмета «Фізична культура» в школі.

Лекція 23. Особливості навчання фізичних вправ в учнів.

Лекція 24. Основи диференційованого фізичного виховання.

Лекція 25. Методика диференційованого фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Лекція 26. Методика диференційованого фізичного виховання учнів молодших класів.

Лекція 27. Методика диференційованого фізичного виховання учнів середніх класів.

Лекція 28. Методика диференційованого фізичного виховання учнів старших класів.

Лекція 29. Формування особистості в процесі фізичного виховання.

Лекція 30. Методологія та логіка наукового дослідження, характеристика окремих дослідницьких підходів та методів.

### **Практичні заняття:**

#### **Змістовний модуль 3.**

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

Тема 2 Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання

Тема 3-4 Засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ.

Тема 5-6 Принципи та методи фізичного виховання.

Тема 7-8 Навантаження та відпочинок: закономірності їх використання у фізичному вихованні.

Тема 9 Загальна характеристика та методи навчання руховим діям.

Тема 10-11 Структура процесу навчання руховим діям. Етапи навчання.

Тема 12 Характеристика силових здібностей та методика їх розвитку.

Тема 13 Характеристика швидкісних здібностей та методика розвитку.

Тема 14 Характеристика витривалості та методика розвитку.

Тема 15 Поняття спритності та методика її розвитку.  
Тема 16 Гнучкість як фізична якість людини, методика її розвитку і підтримки.  
Тема 17-18 Урок – основна форма занять у фізичному вихованні.  
Тема 19 Методика планування навчальної роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі. Підготовка педагога до уроку.  
Тема 20 Контроль та самоконтроль на заняттях.  
Тема 21 Основи методики фізичного виховання дітей дошкільного віку.  
Тема 22 Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.  
Тема 23 Основи методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.  
Тема 24 Основи методики фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.  
Тема 25 Методика фізичного виховання дітей у спеціальних медичних групах.  
Тема 26 Фізичне виховання дорослого населення.  
Тема 27 Фактори направленої формування особистості та самовиховання.  
Тема 28 Анкетування та опитування як способи отримання інформації.  
Тема 29-30 Методологія та логіка наукового дослідження, характеристика окремих дослідницьких підходів та методів.

### **Програма навчальної дисципліни** (для заочної форми навчання)

#### **Лекції:**

#### ***Змістовний модуль 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ***

Лекція 1. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна і наукова дисципліна. Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання

Лекція 2. Загально методичні та специфічні принципи фізичного виховання. Засоби фізичного виховання

Лекція 3. Загальне поняття про методи фізичного виховання. Специфічні та загально педагогічні методи фізичного виховання.

Лекція 4. Основи навчання фізичних вправ. Рухові дії як предмет навчання.

Лекція 5. Урок фізичної культури-основна форма фізичного виховання учнів. Управління діяльністю учнів на уроці фізичної культури. Позаурочні форми занять фізичними вправами.

#### ***Змістовний модуль 2. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ***

Лекція 6. Загальне поняття про фізичні якості. Сила і основи методики її виховання.

Лекція 7. Швидкісні здібності та витривалість і основи методики їх виховання.

Лекція 8. Гнучкість та координаційні здібності і основи методики їх виховання.

Лекція 9. Особливості навчання фізичних вправ в учнів. Основи диференційованого фізичного виховання.

Лекція 10. Основи викладання предмета “ Фізична культура в школі.”

Формування особистості в процесі фізичного виховання.

### **Практичні (семінарські) заняття:**

#### **Змістовний модуль 3.**

Тема 1 Теорія і методика фізичного виховання як навчальна і наукова дисципліна. Фізичне виховання як соціальне явище. Засоби фізичного виховання.

Тема 2 Принципи та методи фізичного виховання. Навантаження та відпочинок: закономірності їх використання у фізичному вихованні.

Тема 3 Загальна характеристика та методи навчання руховим діям. Структура процесу навчання руховим діям. Етапи навчання.

Тема 4 Характеристика силових та швидкісних здібностей, методика їх розвитку.

Тема 5 Характеристика витривалості та спритності, методика розвитку.

Тема 6 Гнучкість та координація, як фізична якість людини, методика їх розвитку і підтримки.

Тема 7 Урок – основна форма занять у фізичному вихованні. Контроль та самоконтроль на заняттях.

Тема 8 Методика планування навчальної роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі. Підготовка педагога до уроку.

Тема 9 Основи методики фізичного виховання дітей шкільного віку та у спеціальних медичних групах.

Тема 10 Фактори направленої формування особистості та самовиховання. Анкетування та опитування як способи отримання інформації.

#### **Методи контролю та оцінювання знань студентів Розподіл балів для дисципліни для денної форми**

Поточне оцінювання			Контрольна робота (2)	Сума балів
Змістовні модулі				
1	2	3		
30	30	120	20	200

#### **Розподіл балів для дисципліни для заочної**

Поточне оцінювання			Контрольна робота	Сума балів
Змістовні модулі				
1	2	3		
10	10	70	10	100 (I сем.)
10	10	70	10	100 (II сем.)

#### **Рекомендована література:**

##### **Основна література:**

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Н.И.Волков,

- Е.Н.Несен, А.А. Осипенко. – К.: Олімп. літ., 2000. – 503с.
2. Куроченко І. П. Антидопінговий контроль та біопроби в спорті: посібник / Куроченко І. П. – К: Вид-во Європ. ун-ту, 2007. – 124 с.
  3. Макарова Г.А. Фармакологическое обезпечение в системе подготовки спортсменов / Г.А. Макарова. – М.: Сов. спорт, 2003. – 160с.
  4. Машковский М.Д. Лекарственные средства / М.Д. Машковский. – М.: Новая волна, 2000. – 340с.
  5. Хмельницька І.В. Програмне забезпечення біомеханічного відеокомп'ютерного аналізу спортивних рухів // Матеріали міжнар. наук. конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – С. 568.
  6. Фармакологія / І.С. Чекмана. – К.: Вища шк., 2001. – 447с.

#### **Додаткові джерела:**

1. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті / В.В. Гамалій. – К.: Наук. Світ, 2007. – 212 с.
2. Сейфулла Р.Д. Допинговий монстр / Р.Д. Сейфулла, И.А. Анкундинова. – М.: ВИНТИ, 1996. – 210с.
3. Смульский В.М. Питание в системе подготовки спортсменов / В.М. Смульский, В.Д. Моногаров, М.М. Булатова. – К.: Олімп. літ., 1996. - 222с.

#### **Інтернет-ресурси:**

Internet-ресурс <http://meduniver.com/Medical/Book>

Internet-ресурс <http://meduniver.com/Medical/Video>