

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної
і навчальної роботи та рекрутації

проф. Гаврилюк С. В.

псовтня

2016

р.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

РОБОЧА ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни

підготовки	бакалаврів
напрямів	6.010201 Фізичне виховання
	6.010202 Спорт
	6.010203 Здоров'я людини

Луцьк – 2016

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів за напрямами підготовки: 6.010201 – «Фізичне виховання», 6.010202 - «Спорт», 6.010203 - «Здоров'я людини». – 27 серпня 2016. – 43 с.

Розробник: Гнітецька Т.В., канд.наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Рецензент: Добринський В.С., канд. наук з фіз.вих., доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

протокол № 1 від 30. 08. 2016р.

Завідувач кафедри:  (проф.Белікова Н.О.)

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

протокол № 2 від 14. 08. 2016 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (доц. Мудрик Ж.С.)

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 2 від 19. 10. 2016 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» складена відповідно до навчального плану підготовки бакалавра напряму 6.010201 – «Фізичне виховання», 6.010202 - «Спорт», 6.010203 - «Здоров'я людини». Опис навчальної дисципліни представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів: 11	0102 - Фізичне виховання і спорт	нормативна
Модулів: 3	6.010201 – «Фізичне виховання», 6.010202 - «Спорт», 6.010203 - «Здоров'я людини»	Рік підготовки: 2
Змістових модулів: 9		Семестр: 3-4
ІНДЗ: немає		Лекції: 86 год.
Загальна кількість годин 330		Практичні (семінари): 70 год.
Тижневих годин (для денної форми навчання):	Бакалавр	Самостійна робота: 154 год.
аудиторних <u>2</u>		Консультації: 20 год.
самостійної роботи <u>2</u>		Форми контролю: залік – 3 семестр; Екзамен – 4 семестр.
індивідуальної роботи <u>2</u>		

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Мета дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання”: формування у студентів знань і умінь з основ фізичного виховання, необхідних для успішної практичної діяльності у сфері фізичної культури та спорту, впровадження здорового способу життя і раціональної організації вільного часу різних вікових та соціальних верств населення.

2.2. Завдання дисципліни:

1. Ознайомити студентів з базовими поняттями фізичного виховання; метою, завданнями та основами соціальної практики 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.
2. 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.

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

2.3. Після засвоєння курсу студент повинен знати:

- Мету, завдання та соціально-педагогічні основи системи фізичного виховання України.
- 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.
- Мету, завдання та соціально-педагогічні основи системи фізичного виховання різних груп населення та різних напрямків фізичного виховання.
- Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку, школярів, студентської молоді та дорослого населення.
- Теоретико-методичні основи занять оздоровчої, професійної спрямованості та спортивного тренування тощо.

2.4 Після засвоєння курсу студент повинен уміти:

- Підбирати засоби, методи, форми успішної реалізації мети та завдань фізичного виховання.
- Реалізувати методичні принципи фізичного виховання.
- Розробляти програми навчання руховим діям.
- Розробляти програми виховання рухових якостей.
- Методично правильно будувати й аналізувати уроки 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.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль I. Вступ в теорію і методику фізичного виховання

1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання, методи наукових досліджень. Об'єкт і предмет навчання. Соціологічний, педагогічний та біологічний напрямки теорії та методики фізичного виховання. Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична рекреація, фізична реабілітація, фітнес, рухова активність, норма). Джерела та етапи розвитку ТМФВ.

Структура дисципліни. Задачі ТМФВ як навчальної та наукової дисципліни. Методи наукових досліджень в фізичному вихованні.

2. Наукові основи ТМФВ. Взаємозв'язок рухової активності і здоров'я. Мотиваційний підхід у формуванні стратегії розвитку фізичної культури сучасного суспільства. Біологічні, соціальні, духовні потреби, що задовольняються під час занять фізичною культурою. Закономірності розвитку оздоровчого ефекту в системі занять. Оцінка ефективності процесу фізичного виховання. Основні принципи системи фізичного виховання: гуманістичної орієнтації, пріоритету потреб, мотивів і інтересів особи, всебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей.

3. Фізичне виховання як соціальне явище. Фактори, що визначають виникнення і розвиток фізичного виховання (діяльність і потреба). Напрямки функціонування фізичного виховання як соціального явища: продуктивна діяльність, фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація і валеологія. Принципи функціонування: запит, пропозиції, процес, результат. Специфічні ознаки фізичного виховання, правовий та етичний аспекти фізичного виховання. Мета і задачі фізичного виховання. Система фізичного виховання.

Модуль II. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання

4. Педагогічний процес в сфері фізичного виховання. Структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини (предметна та особистісна частини). Предметна частина об'єднує продукти матеріального і духовного труду в сфері фізичної культури, особистісна характеризується результатами діяльності людини і відображається в фізичній культурі особистості. Два основних підходів формування фізичної культури людини: 1) нормативно-механістичний; 2) особисто-гуманістичний. Принципи та їх значення в сфері фізичного виховання: загальні принципи, методичні принципи, принципи побудови занять в процесі фізичного виховання. Методичні принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності. Принципи побудови занять в процесі фізичного виховання: принцип безперервності, принцип прогресування тренувальних впливів, принцип циклічності, принцип вікової адекватності педагогічних впливів. Виховання "особистих якостей тих, що займаються фізичними вправами. Особистість викладача фізичного виховання, вимоги до його професійної майстерності. Взаємозв'язок розумового, морального, трудового, естетичного, інтелектуального виховання з фізичним вихованням.

5. Засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ. Поняття про засоби фізичного виховання. Фізичні вправа - основний і специфічний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини. Зміст, форма і класифікація фізичних вправ. Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Кінематичні (просторові, часові та просторово-часові) характеристики; динамічні (зовнішні і внутрішні сили) характеристики; ритмічні і якісні характеристики.

6. Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Загальна характеристика фізичного навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни її компонентів (інтенсивність та об'єм навантаження). Внутрішня сторона фізичного навантаження. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я.

7. Методи фізичного виховання. Вихідні поняття (метод, методичний прийом, методика, методичний підхід, методичний напрямок). Сучасні уявлення про класифікацію методів і загальні вимоги до їх вибору. Підгрупи, види і різновиди методів. Фактори та умови, що визначають вибір застосування конкретного методу. Методи набуття нових знань; методи спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками, методи спрямовані на удоско-

налення рухових навичок та розвиток рухливих якостей; методи нормування і управління навантаженням у процесі виконання вправ.

8. Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні. Термін «адаптація». Види і стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Генотипічна, фенотипічна адаптація, деадаптація. Закономірності формування адаптації. Специфічність, адекватність адаптації. Фактори зовнішнього середовища (гіпоксія, холод, фізичне навантаження), що викликають комплекс однотипних зрушень у стані функцій організму. Основні закономірності термінової та довгочасної адаптації. Ознаки структурного «сліду», що обумовлює багатосторонній оздоровчий ефект систематичних занять фізичними вправами.

Модуль III. Навчання руховим діям

9. Загальна характеристика навчання руховим діям. Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні основи навчання руховим діям. Фізіологічні основи управління руховими діями. Наукова теорія М. Бернштейна, щодо закономірностей управління руховими діями. Організм - активна цілеспрямована система. Рівні реалізації системи управління рухами. Вищі рівні - провідні, нижчі - фонові. П'ять рівнів управління побудови рухових дій (Е, Д, С, В, А). Предмет і задачі навчання в фізичному вихованні. Навчання як один з видів пізнавальної діяльності людини. Основний предмет навчання - раціональні рухові дії. Особливості процесу навчання (специфічність засобів, механізм засвоєння рухів, рівень розвитку рухових якостей, психологічна та функціональна готовність, чітке дозування і регулювання фізіологічного навантаження, додержання санітарно-гігієнічних умов проведення занять, систематичний лікарський контроль). Характеристика рухових вмінь та навичок. Значення навичка (підвищується надійність і стабільність технічного виконання вправ, економляться фізичні і психічні сили, покращується результат дій). Закономірності та фази формування рухових навичок.

10. Структура процесу навчання руховим діям. Початковий етап навчання руховим діям. Передумови успішного освоєння рухових дій (фізична підготовленість до розучування дій, наявність рухового досвіду, психічна готовність). Структура процесу навчання. Характеристика початкового етапу навчання руховим діям: мета, задачі, алгоритм створення уяви про рухові дії, -шляхи початкового практичного засвоєння техніки рухових дій, помилки та шляхи їх усунення, нормування навантаження і відпочинку.

11. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Мета, задачі етапу поглибленого навчання. Основи методики навчання на даному етапі. Характеристика методів навчання на етапах поглибленого навчання та вдосконалення. Нормування навантаження та відпочинку на етапах. Контроль за засвоєнням техніки рухових дій.

Модуль IV. Розвиток фізичних якостей

12. Загальні основи розвитку рухових якостей. Загальна характеристика фізичних якостей. Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. Термін «фізичні якості», «Перенос фізичних якостей». Принципова схема побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей (послідовність дії викладача).

13. Характеристика силових здібностей та методика розвитку. Поняття «Силові здібності». Види силових здібностей та чинники, що обумовлюють їх проявлення. Задачі та методи розвитку силових здібностей. Контроль силових здібностей.

14. Характеристика швидкісних здібностей та методика розвитку.

Поняття «швидкісні здібності». Елементарні форми прояву швидкісних здібностей. Чинники, що обумовлюють прояв швидкісних здібностей. Засоби і методи розвитку. Контроль швидкісних здібностей.

15. Характеристика витривалості та методика розвитку. Витривалість як фізична якість. Види витривалості. Чинники, що обумовлюють прояв витривалості. Засоби та методи розвитку витривалості. Контроль витривалості.

16. Характеристика гнучкості та методики розвитку. Поняття «гнучкості». Види та чинники, що обумовлюють прояв гнучкості. Засоби та методи розвитку гнучкості. Контроль гнучкості.

17. Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку.

Загальна характеристика координаційних здібностей. Чинники, що обумовлюють прояв координаційних здібностей. Засоби та загальні положення методики розвитку координаційних здібностей.

18. Поняття постави. Чинники та етапи формування. Класифікація порушень постави, профілактика та основні методи корекції постави у школярів, тестування фізичної підготовленості школярів.

Модуль V. Форми організації занять в фізичному вихованні

19. Загальна характеристика форм організації занять в фізичному вихованні. Форма, зміст, система занять. Теоретичне обґрунтування структури занять в фізичному вихованні: фази зміни працездатності людини при виконанні фізичних вправ. Основні аспекти побудови занять в фізичному вихованні. Класифікація форм занять фізичними вправами.

20. Урочні форми організації занять в фізичному вихованні. Урок - основна форма організації занять в фізичному вихованні. Чинники уроку, що обумовлюють його як основну форму занять. Класифікація занять урочного типу. Типова структура уроку. Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами. Вимоги до змісту та методики проведення занять урочного типу. Характеристика занять неурочного типу.

21 Підготовка педагога до уроку фізичної культури. Планування і контроль в процесі занять фізичними вправами. Зміст підготовки педагога до уроку. Методика складання план-конспекту уроку фізкультури. Планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання в загальноосвітній школі. Поняття контролю та обліку в процесі фізичного виховання.

Модуль VI. Управління процесом фізичного виховання

22. Характеристика процесу управління в фізичному вихованні Термін «управління» в фізичному вихованні. Характеристика поняття «система» Передумови до управління. Структура управління фізичним вихованням.

23. Моделювання і прогнозування в фізичному вихованні. Поняття «модель», «моделювання». Складові процесу моделювання. Способи описування моделей: словесний, графічний, математичний, фізичний. Головна задача управління: максимум даних з мінімум інформації. Види моделей: моделі фізичного стану тих, що займаються, моделі уроку фізичного виховання, моделі процесу фізичного виховання, моделі функціонального стану людини. Модельні характеристики загальної фізичної підготовки. Характеристика прогнозування в фізичному вихованні. Поняття «прогнозування», «аналізі» та «синтезу». Види прогнозування, прогноз на короткий, середній та довгий терміни.

24. Контроль в управлінні фізичним вихованням. Мета і види контролю. Особливості попереднього педагогічного контролю. Характеристика оперативного та поточного педагогічного контролю. Самоконтроль у фізичному вихованні.

Модуль VII. Методика фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку

25. Рухова активність і здоров'я дітей і підлітків. Соціальні і особисті потреби школярів в руховій активності. Біологічна потреба організму в руховій активності. Рухова активність і здоров'я дітей і підлітків. Норми рухової активності дітей і підлітків. Методика визначення добової рухової активності дітей.

26. Основи методики фізичного виховання дітей дошкільного віку. Спрямованість використання фізичної культури в державній системі фізичного виховання. Вікова періодизація дітей. Чинники, які впливають на стан немовля. Особливості різних вікових періодів дошкільнят. Зміст та методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми перед

дошкільного віку: режим дня, основні форми фізичного виховання дітей від народження до 3 років. Зміст і методика фізично-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку. Лікарського педагогічний контроль в заняттях з дошкільнятами. Задачі фізкультурно-оздоровчих занять. Особливості методики розвитку рухових якостей.

27. Фізична культура в системі загальної освіти дітей шкільного віку.

Соціальне педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Мета, задачі та спрямованість програми фізичного виховання загальноосвітньої школи. Зміст та особливості викладання предмета «фізична культура» в школі. Форми занять у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Причини травмування та засоби його попередження в заняттях фізичними вправами. Перша медична допомога при травмах. Вимоги до місць проведення занять. Страхування, допомога та самострахування.

28. Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у молодшому шкільному віці. Задачі фізичного виховання і засоби їх рішення. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури.

29. Основи методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у середньому шкільному віці. Задачі фізичного виховання і засоби їх рішення. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури.

30. Основи методики фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у старшому шкільному віці. Задачі фізичного виховання і засоби їх рішення. Особливості методики навчання руховим діям та розвитку рухових якостей. Роль вчителя на уроці фізичної культури.

Модуль VIII. Основи диференційованого фізичного виховання

31. Основи диференційованого фізичного виховання. Обумовленість та значення диференційованого фізичного виховання. Методи розподілу учнів одного класу і статі на однорідні морфо-функціональні групи. Методика фізичного виховання учнів з надмірною вагою.

32. Фізичне виховання учнів з ослабленим здоров'ям. Особливості фізичного розвитку дітей, які часто хворіють. Фізичний стан дітей. Особливості засобів змісту та методики фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям. Педагогічний контроль в процесі занять.

33. Фізичне виховання учнів спеціальної медичної групи. Особливості фізичного стану учнів зі зниженням зору, захворюваннями серцево-судинної, дихальної систем, травневого тракту та інших внутрішніх органів.

Модуль IX. Фізичне виховання дорослого населення

34. Основи методики фізичного виховання студентської молоді Мета та задачі фізичного виховання. Особливості організації процесу фізичного виховання в ВНЗ. Структура та особливості базової програми з фізичного виховання. Форми і зміст занять з фізичного виховання студентської молоді в основному, спортивному та спеціальному медичному відділеннях ВУЗу. ППФП студентів ВУЗів різного профілю. Основні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центра. Специфіка роботи викладача фізичного виховання ВНЗ.

35. Фізичне виховання дорослого населення. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Мета, задачі та засоби фізичного виховання у різні періоди життя людини. Чинники, які впливають на стан здоров'я дорослих. Основи методики занять з дорослим населенням.

36. Фізична підготовка в Збройних силах України. Зміст та структура фізичної підготовки в Збройних силах України. Мета, загальні та спеціальні задачі фізичної підготовки військовослужбовців. Форми фізичної підготовки в Збройних силах.

37. Методи оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Загальні поняття, щодо методів та методик дослідження у фізичному вихованні. Методика оцінювання рівня фізичного розвитку дітей та підлітків. Методика оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів. Тести та вимоги до їх використання. Сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості дітей різного віку. Системи тестування фізичної підготовленості школярів в Україні та зарубіжжі. Значення контролю за динамікою фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 2

Назва змістових модулів і тем лекцій, практичних занять, консультацій та самостійної роботи	Кількість годин відведених на:				
	усього	у тому числі			
		лекції	практ.	кон-сульт.	сам. роб.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Змістовний модуль 1. Загальні основи ТМФВ					
Тема 1. Вступ в теорію і методіку фізичного виховання. Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ.	6,0	2,0	2,0	-	2,0
Тема 2. Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання.	8,0	4,0	2,0	-	2,0
Тема 3. Засоби фізичного виховання.	6,0	2,0	2,0	-	2,0
Тема 4. Принципи фізичного виховання.	6,0	2,0	2,0	-	2,0
Тема 5. Методи фізичного виховання.	6,0	2,0	2,0	-	2,0
Разом за змістовим модулем 1	32,0	12,0	10,0	-	10,0
Змістовний модуль 2. Методика розвитку рухових якостей					
Тема 6. Навантаження, відпочинок як чинники тренувального впливу. Закономірності адаптації до фізичних навантажень.	8,0	2,0	2,0	-	4,0
Тема 7. Загальна характеристика рухових якостей людини. Алгоритм розвитку рухових якостей.	8,0	2,0	2,0	-	4,0
Тема 8. Методика вдосконалення сили як рухової якості.	12,0	4,0	2,0	-	6,0
Тема 9. Методика вдосконалення швидкості як рухової якості.	10,0	2,0	2,0	-	6,0
Тема 10. Методика вдосконалення витривалості як рухової якості.	10,0	2,0	2,0	-	6,0
Тема 11. Методика вдосконалення спритності як рухової якості	10,0	2,0	2,0	-	6,0
Тема 12. Методика вдосконалення гнучкості як рухової якості	10,0	2,0	2,0	-	6,0
Разом за змістовим модулем 2	68,0	16,0	14,0	-	38,0

Змістовний модуль 3. Методика навчання руховим діям					
1	2	3	4	5	6
Тема 13. Основи процесу навчання у фізичному вихованні. Рухові дії як предмет навчання	8,0	2,0	2,0	-	4,0
Тема 14. Структура процесу навчання руховим діям	13,0	4,0	2,0	1,0	6,0
Разом за змістовим модулем 3	21,0	6,0	4,0	1,0	10,0
Змістовний модуль 4. Організаційні форми фізичного виховання. Урок як основна форма занять					
Тема 15. Загальна характеристика форм організації занять у фізичному вихованні. Структурні та методичні особливості уроку як основної форми занять.	8,0	2,0	2,0	-	4,0
Тема 16. Підготовка до уроку та його проведення. Організація діяльності учнів на уроці.	13,0	4,0	2,0	1,0	6,0
Тема 17. Дозування навантаження на уроці, методики його оцінки. Поняття загальної і моторної щільності уроку.	13,0	2,0	2,0	3,0	6,0
Тема 18. Активізація активності учнів на уроці. Попередження травматизму. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.	14,0	4,0	2,0	2,0	6,0
Разом за змістовим модулем 4	48,0	12,0	8,0	6,0	22,0
Змістовний модуль 5. Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичної культури					
Тема 19. Функції планування і контролю навчальної роботи. Характеристика навчальних програм з фізичної культури для учнів 1-11 класів.	11,0	2,0	2,0	1,0	6,0
Тема 20. Перспективне планування. Методика складання річного план-графіка.	12,0	2,0	2,0	2,0	6,0
Тема 21. Методика складання тематичних планів та план-конспектів уроку.	14,0	4,0	2,0	2,0	6,0
Тема 22. Контроль та облік у фізичному вихованні. Методика оцінювання навчальної успішності школярів.	11,0	2,0	2,0	1,0	6,0
Разом за змістовим модулем 5	48,0	10,0	8,0	6,0	24,0

Змістовний модуль 6. Методичні особливості фізичного виховання дітей різного шкільного віку					
1	2	3	4	5	6
Тема 23. Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку	8,0	4,0	2,0	-	2,0
Тема 24. Основи методики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку	6,0	2,0	2,0	-	2,0
Тема 25. Основи методики фізичного виховання учнів старшого шкільного віку	10,0	2,0	2,0	-	6,0
Разом за змістовим модулем 6	24,0	8,0	6,0	-	10,0
Змістовний модуль 7. Позаурочні та позашкільні форми фізичного виховання учнівської молоді					
Тема 26. Позаурочні форми занять фізичними вправами	13,0	4,0	2,0	1,0	6,0
Тема 27. Характеристика позашкільних форм фізичного виховання дітей. ДЮСШ. Центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх".	8,5	2,0	2,0	0,5	4,0
Тема 28. Організація фізичного виховання в таборах відпочинку.	8,5	2,0	2,0	0,5	4,0
Тема 29. Роль громадських організацій у фізичному вихованні дітей та підлітків. Фізичне виховання в умовах сім'ї.	10,0	2,0	2,0	2,0	4,0
Разом за змістовим модулем 7	40,0	10,0	8,0	4,0	18,0
Змістовний модуль 8. Основи фізичного виховання студентської молоді. Професійно-прикладна фізична підготовка					
Тема 30. Основи фізичного виховання студентів ПТНЗ. Методика професійно-прикладної фізичної підготовки.	10,0	2,0	2,0	-	6,0
Тема 31. Зміст та організація навчального процесу, масової фізкультурно-спортивної роботи зі студентами ВНЗ.	8,0	2,0	2,0	-	4,0
Разом за змістовим модулем 8	18,0	4,0	4,0	-	10,0
Змістовний модуль 9. Фізичне виховання дорослого населення					
Тема 32. Мета, завдання, організація фізичного виховання дорослого населення в різні вікові періоди.	7,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Тема 33. Фізичне виховання військовослужбовців.	10,5	2,0	2,0	0,5	6,0
Тема 34. Методики кондиційних занять осіб зрілого віку	7,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Тема 35. Основи методики занять фізичною культурою осіб старшого, похилого віку, довгожителів.	6,5	2,0	2,0	0,5	2,0
Разом за змістовим модулем 9	31,0	8,0	8,0	3,0	12,0
Усього годин	330,0	86,0	70,0	20,0	154,0

4. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ (СЕМІНАРСЬКИХ) ЗАНЯТЬ

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	<p>Тема: Вступ в теорію і методику фізичного виховання. Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити зміст базових поняття “фізична культура”, “фізичний розвиток”, “фізичне виховання”, “фізична підготовка”, “фізична підготовленість”, “спорт”, “фізична рекреація”, “фізична реабілітація”. 2. Визначити задачі ТМФВ як науки. 3. Дати характеристику ТМФВ як навчальної дисципліни. Структура дисципліни. 4. Назвати джерела виникнення і розвитку ТМФВ. 5. Розкрити наукові основи ТМФВ. 	2,0
2	<p>Тема: Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати фактори, що визначають виникнення і розвиток фізичного виховання як соціального явища. 2. Визначити загальну мету фізичного виховання. 3. Назвати основні завдання, які вирішує фізичне виховання. Розкрити їх взаємозв'язок. 4. Розкрити взаємозв'язок розумового, морального, трудового, естетичного, інтелектуального виховання з фізичним вихованням. 5. Описати державні документи, що виступають правовою та програмно-нормативною основою національної системи фізичного виховання України. 6. Дати характеристику науково-методичним основами національної системи фізичного виховання. 7. Назвати установи і товариства, що виступають організаційною основою системи фізичного виховання України. 	2,0
3	<p>Тема: Засоби фізичного виховання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дати визначення термінам “рух”, “рухова дія”, “фізична вправа”. 2. Визначити характерні ознаки фізичної вправи, що відрізняють її від трудової дії. 3. Назвати основні класифікації фізичних вправ. 4. Розкрити зміст понять: “техніка вправи”, “стандартна”, “типова”, “персональна” техніка. 5. Схарактеризувати компоненти техніки. 6. Назвати характеристики рухів. В чому полягає їх суть? 7. Визначити особливості застосування природних сил як засобу фізичного виховання. 8. Охарактеризувати гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання. 	2,0
4	<p>Тема: Принципи фізичного виховання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити сутність педагогічного процесу в сфері фізичного виховання. 2. Розкрити поняття про принципи та їх значення в сфері фізичного 	2,0

	<p>виховання.</p> <p>3. Характеристика загальних принципів процесу фізичного виховання.</p> <p>4. Висвітлити сутність принципу свідомості та шляхи його реалізації.</p> <p>5. Назвати шляхи активізації учнів в процесі занять фізичними вправами.</p> <p>6. Розкрити взаємозалежність принципів доступності та індивідуалізації.</p> <p>7. Назвати шляхи реалізації принципу систематичності.</p> <p>8. Розкрити вимоги, яких повинен дотримуватись педагог при реалізації принципу послідовності.</p> <p>9. Розкрити взаємозв'язок принципів міцності і прогресування.</p>	
5	<p>Тема: Методи фізичного виховання</p> <p>1. Дати характеристику словесного методу навчання. Які вимоги ставляться до методу слова?</p> <p>2. Охарактеризувати наочний метод навчання. Яка роль наочного методу навчання в процесі фізичного виховання?</p> <p>3. Визначити відмінні особливості методів вивчення вправи в цілому та за частинами.</p> <p>4. Дати загальну характеристику методам розвитку рухових якостей різної регламентації вправи.</p> <p>5. Розкрити відмінні особливості методів безперервної, інтервальної та комбінованої вправи.</p> <p>6. Розкрити технологію складання плану занять за коловим методом вправи.</p> <p>7. Висвітлити значення методів частково регламентованої вправи для вирішення завдань фізичного виховання.</p>	2,0
6	<p>Тема: Навантаження, відпочинок як чинники тренувального впливу. Закономірності адаптації до фізичних навантажень</p> <p>1. Розкрити поняття про зовнішню і внутрішню сторони навантаження.</p> <p>2. Характер і тривалість відпочинку як чинники тренувального впливу.</p> <p>3. Поняття про адаптацію. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини на фізичні навантаження.</p> <p>4. Висвітлити методичні особливості врахування адаптаційних процесів у процесі фізичного виховання.</p>	2,0
7	<p>Тема: Загальна характеристика рухових якостей людини. Алгоритм розвитку рухових якостей.</p> <p>1. Розкрити зміст понять "Рухові задатки", "Рухові здібності" "Рухові якості".</p> <p>2. Назвати фактори впливу на розвиток рухових якостей.</p> <p>3. Розкрити значення врахування біологічних закономірностей гетерохронного розвитку рухових якостей.</p> <p>4. Розкрити значення врахування адаптаційних закономірностей при розвитку рухових якостей.</p>	2,0

	<p>5. Дати характеристику поняттю про перенесення розвитку рухових здібностей.</p> <p>6. Алгоритм розвитку рухових якостей.</p>	
8	<p>Тема: Методика вдосконалення сили як рухової якості</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дати визначення сили як рухової якості. Поняття про силові здібності. 2. Розкрити задачі розвитку силових здібностей. 3. Дати класифікацію засобам виховання сили. 4. Назвати основні шляхи виховання сили. 5. Описати методику виховання максимальної сили різними шляхами. 6. Розкрити методичні підходи до розвитку вибухової сили. 7. Визначити вікові особливості розвитку силових здібностей. 8. Описати методику контролю розвитку сили. 	2,0
9	<p>Тема: Методика вдосконалення швидкості як рухової якості</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дати визначення швидкості як рухової якості та швидкісним здібностям. 2. Визначити фактори, що зумовлюють прояв швидкості. 3. Визначити вікові особливості розвитку швидкості. Назвати сенситивні періоди її розвитку. 4. Дати характеристику засобам виховання швидкості. 5. Охарактеризувати методику комплексного виховання швидкості. 6. Розкрити методичні особливості вдосконалення окремих швидкісних здібностей. 7. Висвітлити поняття “швидкісний бар’єр”. Шляхи його попередження і подолання. 8. Назвати тести для оцінки розвитку швидкості. 	2,0
10	<p>Тема: Методика вдосконалення витривалості як рухової якості</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дати визначення витривалості як рухової якості та характеристику її видів. 2. Розкрити фактори, що зумовлюють витривалість. 3. Визначити вікові особливості розвитку витривалості. Назвати сенситивні періоди її розвитку. 4. Висвітлити особливості методики виховання загальної витривалості. 5. Висвітлити особливості методики виховання спеціальної витривалості. 6. Визначити роль емоцій і вольової підготовки при вихованні витривалості. 7. Висвітлити значення допоміжних засобів (дихальних вправ, природного фактору) при розвитку витривалості. 8. Розкрити особливості контролю за розвитком витривалості. 	2,0

11	<p>Тема: Методика вдосконалення спритності як рухової якості</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дати визначення спритності як фізичної якості. Охарактеризувати координаційні здібності. 2. Висвітлити фактори, що зумовлюють прояв спритності. 3. Розкрити вікові особливості розвитку координаційних здібностей. 4. Висвітлити засоби та методичні прийоми для комплексного розвитку спритності. 5. Описати методику розвитку основних координаційних здібностей. 6. Розкрити особливості контролю та оцінка розвитку координаційних здібностей. 	2,0
12	<p>Тема: Методика вдосконалення гнучкості як рухової якості</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дати визначення гнучкості як рухової якості. Види гнучкості. 2. Розкрити значення гнучкості як рухової якості 3. Висвітлити фактори, що визначають прояв гнучкості. 4. Охарактеризувати вікові особливості розвитку гнучкості. 5. Охарактеризувати засоби розвитку гнучкості. 6. Розкрити поняття про “суглобову гімнастику”. Особливості розвитку рухомості різних суглобів. 7. Висвітлити особливості оцінки та контролю розвитку гнучкості. 8.Визначити правила попередження травм при розвитку гнучкості 	2,0
13	<p>Тема: Основи процесу навчання у фізичному вихованні. Рухові дії як предмет навчання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити предмет і задачі навчання у фізичному вихованні. 2. Висвітлити методичні особливості формування теоретичних знань в процесі фізичного виховання. 3. Описати фізіологічні основи управління руховими діями. Наукова теорія М. Бернштейна, щодо закономірностей управління руховими діями. 4. Дати визначення руховому вмінню. Назвати його ознаки. 5. Назвати ознаки рухової навички. 6. Визначити ознаки вміння вищого порядку. 7. Назвати види переносу навичок та фактори, що обумовлюють ефект переносу. 	2,0
14	<p>Тема: Структура процесу навчання руховим діям</p> <p>Захист творчої індивідуальної роботи за темою “Програма навчання рухової дії” (рухова дія вибирається студентом з навчальної програми для учнів загальноосвітнього закладу). Обговорення індивідуальної роботи здійснюється за наступними питаннями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значення забезпечення різних сторін готовності до вивчення рухової дії (рухової, психологічної, функціональної). 2. Характеристика етапу ознайомлення і початкового розучування в структурі вивчення рухової дії. 	2,0

	<p>3. Причини, що зумовлюють виникнення помилок в руховій дії при її вивченні та умови їх попередження і усунення.</p> <p>4. Мета, завдання, методичні особливості етапу поглибленого вивчення рухової дії.</p> <p>5. Методичні особливості етапів закріплення і вдосконалення рухової дії.</p>	
15	<p>Тема: Загальна характеристика форм організації занять у фізичному вихованні. Структурні та методичні особливості уроку як основної форми занять</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дати загальну характеристику формам організації занять в фізичному вихованні. Класифікація форм занять фізичними вправами. 2. Розкрити особливості уроку як основної форми організації занять в фізичному вихованні. 3. Дати характеристику занять неурочного типу. 4. Обґрунтувати структуру занять в фізичному вихованні. Фази зміни працездатності людини при виконанні фізичних вправ. 5. Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами. 	2,0
16	<p>Тема: Підготовка до уроку та його проведення. Організація діяльності учнів на уроці</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Типова структура уроку. 2. Попередня та безпосередня організація уроку. 3. Взаємозв'язок завдань та змісту уроку фізичної культури. 4. Методичні особливості різних частин уроку фізичної культури. 5. Техніка безпеки на уроках фізичної культури. 6. Роль вчителя на уроці фізичної культури. 7. Особливості побудови уроків різного типу. 	2,0
17	<p>Тема :Дозування навантаження на уроці, методики його оцінки.</p> <p>Поняття загальної і моторної щільності уроку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організація заняття. Повідомлення мети і завдань. 2. Підготовка групи до роботи. 3. Методом хронометрування визначити загальну і моторну щільність уроку. 4. Підведення підсумків роботи. <p><u>Домашнє завдання:</u> 1) завершити визначення показники щільності уроку, зробити висновки. методом пульсометрії визначити величину інтенсивності фізичного навантаження заняття. Побудувати графіки фізіологічної кривої. Зробити висновки.</p>	2,0
18	<p>Тема: Активізація активності учнів на уроці. Попередження травматизму. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Типова структура уроку. 2. Активізація рухової та пізнавальної активності школярів 	2,0

	<p>3. Вимоги до змісту та методики проведення занять урочного типу.</p> <p>4. Критерії педагогічно аналізу уроку.</p> <p>5. Зробити психолого-педагогічний аналіз уроку відповідно розробленої схеми.</p> <p>6. Аналіз результатів роботи.</p> <p><u>Домашнє завдання:</u> 1) завершити аналіз уроку, зробити висновки.</p>	
19	<p>Тема: Функції планування і контролю навчальної роботи. Характеристика навчальних програм з фізичної культури для учнів 1-11 класів</p> <p>1. Організація заняття. Розподіл завдання для роботи.</p> <p>2. Характеристика документів планування.</p> <p>3. Підготовка вчителя до планування.</p> <p>4. Аналіз програм з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.</p> <p>5. Визначити основний зміст знань, вмінь та навичок з фізичної культури в I-XI класах та здійснити аналіз зразків план-графіків навчальної роботи на рік у вибраному класі.</p>	2,0
20	<p>Тема: Перспективне планування. Методика складання річного план-графіка навчально-виховного процесу</p> <p>1. Функції перспективного планування</p> <p>2. Методика складання річного план-графіка.</p> <p>3. Розробка графіка проходження навчального матеріалу протягом навчального року.</p> <p>4. Аналіз і обговорення результатів роботи.</p> <p>5. Розробка елемента річного план-графіка навчально-виховного процесу.</p> <p>6. <u>Домашнє завдання:</u> завершити роботу по розробці елемента річного план-графіка навчально-виховного процесу.</p>	2,0
21	<p>Тема: Методика складання тематичних планів та план-конспектів уроку.</p> <p>1. Розробка елемента семестрового плану навчальної роботи з фізичної культури (на 10 уроків, клас за вибором).</p> <p>2. Розробити систему завдань (освітніх, виховних, оздоровчих) на кожний урок з врахуванням загальних вимог.</p> <p>3. Методика складання семестрового плану.</p> <p>4. Методика складання план-конспекта уроку.</p>	2,0
22	<p>Тема: Контроль та облік у фізичному вихованні. Методика оцінювання навчальної успішності школярів.</p> <p>1. Аналіз документів обліку навчальної роботи з фізичного виховання.</p> <p>2. Характеристика 12-бальної системи оцінювання навчальної успішності.</p>	2,0

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Критерії оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. 4. Методика оцінювання теоретичних знань. 5. Методика оцінювання якості рухових умінь та навичок. 6. Методика тестування фізичної підготовленості учнів шкільного віку. 	
23	<p>Тема: Фізична культура в системі загальної освіти дітей шкільного віку. Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. 2. Проаналізувати динаміку змісту завдань (оздоровчих, освітніх, виховних) фізичного виховання дітей від дошкільного до молодшого шкільного віку з врахуванням фізіологічних та психологічних вікових особливостей. 3. Розкрити особливості засобів фізичного виховання молодших школярів. 4. Розкрити особливості методики навчання (методу вправи, слова, наочності) учнів молодшого шкільного віку. 5. Визначити особливості методики розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку. 6. Визначити роль вчителя на уроці фізичної культури в молодших класах. 	2,0
24	<p>Тема: Основи методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у середньому шкільному віці, які потрібно враховувати в процесі фізичного виховання. 2. Висвітлити зміст завдань (оздоровчих, освітніх, виховних) фізичного виховання учнів середнього шкільного віку. 3. Дати характеристику основним засобам фізичного виховання середніх школярів. 4. Розкрити особливості методики навчання (методу вправи, слова, наочності) учнів середнього шкільного віку. 5. Визначити особливості методики розвитку рухових якостей у дітей середнього шкільного віку. 6. Визначити роль вчителя на уроці фізичної культури в середніх класах. 	2,0
25	<p>Тема: Основи методики фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Основи диференційованого фізичного виховання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Висвітлити зміст завдань (оздоровчих, освітніх, виховних) 	2,0

	<p>фізичного виховання учнів старшого шкільного віку з врахуванням фізіологічних та психологічних вікових особливостей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Розкрити особливості методики навчання (методу вправи, слова, наочності) та розвитку рухових якостей старших школярів. 3. Визначити роль вчителя на уроці фізичної культури в старших класах. 4. Розкрити обумовленість та значення диференційованого фізичного виховання. 5. Розкрити особливості змісту та методики фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям. 6. Визначити особливості методики роботи з учнями, віднесених до спеціальних медичних груп. 	
26	<p>Тема: Позаурочні форми занять фізичними вправами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити функції позаурочних форм занять, їх задачі, характерні риси. 2. Проаналізувати варіанти статутів спортивних спілок школи. Визначити основні риси спортивної спілки як організаційної основи позакласної роботи. 3. Дати характеристику документів планування і обліку позакласної роботи. 4. Захист творчої індивідуальної роботи “ Положення про змагання на першість школи (вид спорту за вибором студентів відповідно до умов навчального закладу)” або сценарій спортивного свята. 	2,0
27	<p>Тема: Характеристика позашкільних форм фізичного виховання дітей. ДЮСШ. Центри фізичного здоров'я населення“Спорт для всіх”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Функції позашкільних форм занять, їх задачі, характерні риси. 2. Розкрити роль центрів фізичного здоров'я “Спорт для всіх” в організації фізичного виховання школярів за місцем проживання. 3. Календар заходів центрів фізичного здоров'я “Спорт для всіх” в організації фізичного виховання школярів. 4. Розкрити значення ДЮСШ у фізичному вихованні школярів. 5. Дати характеристику документів планування і обліку роботи ДЮСШ. 	2,0
28	<p>Тема . Організація фізичного виховання в таборах відпочинку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зміст завдань (оздоровчих, освітніх, виховних) фізичного виховання в таборах відпочинку 1. Особливості підготовки матеріальної бази з фізичного виховання в літніх таборах відпочинку. 2. Особливості організації форм занять фізичного виховання 	2,0

	<p>в літніх таборах відпочинку.</p> <p>3. Планування та облік фізичного виховання в літніх таборах відпочинку.</p> <p>4. Проаналізувати сценарії фізкультурно-оздоровчих заходів в літніх оздоровчих таборах.</p>	
29	<p>Тема. Роль громадських організацій у фізичному вихованні дітей та підлітків. Фізичне виховання в умовах сім'ї</p> <p>1. Функції дитячо-молодіжних громадських організацій</p> <p>2. Дати характеристику основним формам фізичного виховання дітей в умовах сім'ї.</p> <p>3. Місце фізичного виховання у діяльності “Пласту”.</p> <p>4. Характеристика фізичного виховання в діяльності однієї з громадських організацій за вибором студента.</p> <p>5. Дати характеристику основним формам фізичного виховання дітей в умовах сім'ї.</p>	2,0
30	<p>Тема: Основи фізичного виховання студентів ПТНЗ. Методика професійно-прикладної фізичної підготовки</p> <p>1. Розкрити значення і завдання та особливості організації фізичного виховання студентів ПТНЗ.</p> <p>2. Дати характеристику основним формам фізичного виховання студентів ПТНЗ.</p> <p>3. Дати загальну характеристику документам планування, обліку і контролю процесу фізичного виховання студентів ПТНЗ.</p> <p>4. Методика професійно-прикладної фізичної підготовки.</p>	2,0
31	<p>Тема: Зміст та організація навчального процесу, масової фізкультурно-спортивної роботи зі студентами ВНЗ</p> <p>1. Розкрити значення і завдання та особливості організації фізичного виховання студентів ВНЗ.</p> <p>2. Особливості змісту занять фізичною культурою в основному, спортивному та спеціальному медичному відділеннях студентів ВНЗ</p> <p>3. Дати загальну характеристику документам планування, обліку і контролю процесу фізичного виховання студентів ВНЗ.</p> <p>4. Діяльність спортивного клубу ВНЗ.</p>	2,0
32	<p>Тема: Мета, завдання, організація фізичного виховання дорослого населення в різні вікові періоди.</p> <p>1. Дати характеристику віковим особливостям різних періодів життя дорослої людини.</p> <p>2. Розкрити зміст завдань фізичного виховання дорослого населення в різні вікові періоди.</p> <p>3. Висвітлити організаційні основи фізичного виховання дорослого населення.</p> <p>4. Розкрити роль центрів фізичного здоров'я “Спорт для всіх” в організації фізичного виховання дорослого населення.</p>	2,0

33	<p>Тема: Фізичне виховання військовослужбовців</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зміст та структура фізичної підготовки в Збройних силах України. 2. Мета, загальні та спеціальні задачі фізичної підготовки військовослужбовців. 3. Форми фізичної підготовки в Збройних силах. 4. Аналіз Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України 	2,0
34	<p>Тема: Методики кондиційних занять осіб зрілого віку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чинники, які впливають на стан здоров'я дорослих. 2. Поняття кондиційних занять. 3. Визначити методичні особливості кондиційних занять фізичною культурою осіб I і II зрілого віку. 4. Рекомендації щодо вибору сучасних фітнес-програм для дорослих людей різних вікових періодів. 	2,0
35	<p>Тема: Основи методики занять фізичною культурою осіб старшого, похилого віку, довгожителів</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика вікових особливостей осіб старшого і похилого віку. 2. Визначити методичні особливості занять фізичною культурою осіб старшого і похилого віку. 3. Характеристика вікових особливостей довгожителів. 4. Розкрити завдання, зміст і методичні особливості фізичного виховання довгожителів . 	2,0

5. КОНСУЛЬТАЦІЇ

Зміст консультаційної роботи – методичні поради з підготовки творчих робіт

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	<p>Тема: Структура процесу навчання руховим діям <u>Мета творчої роботи:</u> Сформувати вміння розробляти програму навчання руховій дії. Завдання: Поглибити і закріпити знання про структуру вивчення руховій дії. Розробити програму навчання рухової дії «...» (рухова дія вибирається студентом з навчальної програми для учнів загальноосвітнього закладу).</p>	1,0
2-4	<p>Тема: Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання. Аналіз уроку. <u>Мета роботи:</u> закріпити теоретичні знання та сформувати практичні вміння аналізувати результати спостереження уроку фізичної культури. <u>Завдання:</u> 1.Визначити показники загальної та моторної щільності уроку. Зробити висновки. 2.Побудувати графік фізіологічної кривої уроку. Зробити висновки 3. Педагогічно проаналізувати урок, який піддавався спостереженню</p>	6,0
5-7.	<p>Тема: Основи планування навчальної роботи з фізичної культури <u>Мета роботи:</u> сформувати практичні вміння планувати навчальну роботу з фізичної культури. <u>Завдання:</u> 1.Розробити елемент річного план-графіка навчальної роботи з фізичної культури (клас за вибором). 2. Розробити елемент семестрового плану навчальної роботи з фізичної культури на 10 уроків (клас за вибором). 3. Розробити план-конспект одного з уроків фізичної культури</p>	6,0
8	<p>Тема: Позаурочні форми занять фізичними вправами <u>Мета роботи:</u> сформувати практичні вміння розробляти документи планування позаурочних форм фізичного виховання учнівської молоді. <u>Завдання:</u> Розробити один з документів планування позакласних заходів з фізичної культури: положення про змагання на першість школи (вид спорту за вибором студентів, відповідно до умов навчального закладу) або сценарій спортивного свята.</p>	1,0

9	<p>Тема: Позашкільні форми занять фізичними вправами. Фізичне виховання в оздоровчому таборі</p> <p><u>Мета роботи:</u> закріпити знання про методику проведення позашкільних форм фізичного виховання учнівської молоді.</p> <p><u>Завдання:</u> Розробити один з документів планування заходів з фізичної культури у оздоровчому таборі (ранкової гімнастики, спортивного свята або ін.)</p>	1,0
10	<p>Тема: Роль громадських організацій у фізичному вихованні дітей та підлітків</p> <p><u>Мета роботи:</u> поглибити знання про діяльність громадських організацій у фізичному вихованні дітей та підлітків</p> <p><u>Завдання:</u> підготувати реферат про діяльність однієї з громадських організацій у фізичному вихованні дітей та підлітків. Реферат має складатися з наступних частин: план, текст реферату, висновки, список використаних джерел. Вимоги до оформлення: титульна сторінка оформляється відповідно до стандартного зразка, об'єм – до Здрукованих сторінок (14 кегль, 1,5 інтервал), оформлення літератури відповідно до встановлених вимог</p>	2,0
11	<p>Тема: Фізичне виховання дорослого населення</p> <p><u>Мета роботи:</u> закріпити знання про методику кондиційного тренування фізичного виховання осіб зрілого віку.</p> <p><u>Завдання:</u> Визначити величину навантаження та розробити програму «Тренування сходінками» (Л.Іващенко, О. Благій, 1986) для осіб зрілого віку (вік – за вибором студента).</p>	1,0
12	<p>Тема: Основи фізичного виховання різних груп населення та різних напрямків фізичного виховання</p> <p><u>Мета роботи:</u> закріпити, поглибити знання та уміння з теорії та методики основ фізичного виховання різних груп населення та різних напрямків фізичного виховання.</p> <p><u>Завдання:</u> Прийняти участь у I турі студентської олімпіади за спеціальністю «Фізичне виховання»</p>	2,0

Оцінка індивідуальних завдань відбувається на заняттях, відповідно до графіка. (Тема № 12 – на олімпіаді)

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	<p>Тема: Вступ в теорію і методику фізичного виховання. Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Джерела виникнення і розвитку ТМФВ. 2. Зміст поняття “фізичний розвиток”, “фізична підготовка”, “фізична підготовленість”, “фізична рекреація”, “фізична реабілітація”, “фітнес”, “рухова активність”, “норма”. 3. Методи наукових досліджень в фізичному вихованні 4. Наукові основи ТМФВ 	2,0
2	<p>Тема: Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Напрямки функціонування фізичного виховання як соціального явища: продуктивна діяльність, фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація, валеологія. 2. Принципи функціонування фізичного виховання як соціального явища: запит, пропозиції, процес, результат. 3. Специфічні ознаки фізичного виховання, правовий та етичний аспекти фізичного виховання 	2,0
3	<p>Тема: Засоби фізичного виховання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини. 2. Кінематичні та динамічні характеристики рухів. 3. Ритмічні і якісні характеристики рухів. 	2,0
4	<p>Тема: Принципи фізичного виховання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини (предметна та особистісна частини). 2. Основні підходи формування фізичної культури людини: нормативно-механістичний, особисто-гуманістичний. 3. Особистість викладача фізичного виховання, вимоги до його професійної майстерності 	2,0
5	<p>Тема: Методи фізичного виховання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фактори та умови, що визначають вибір застосування методів фізичного виховання. 2. Методи набуття нових знань з фізичної культури. 3. Методи нормування і управління навантаженням у процесі виконання вправ. 	2,0
6	<p>Тема: Навантаження, відпочинок як чинники тренувального впливу. Закономірності адаптації до фізичних навантажень</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика фізичного навантаження. 2. Зовнішня і внутрішня сторона навантаження, як чинник оптимізації тренувальних впливів. 3. Негативний вплив надмірного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я. 4. Термін “адаптація”. Види і стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. 	4,0

	<p>5. Закономірності формування адаптації.</p> <p>6. Вплив факторів зовнішнього середовища (гіпоксії, холоду, фізичного навантаження) на зрушення у стані функцій організму.</p>	
7	<p>Тема: Загальна характеристика рухових якостей людини. Алгоритм розвитку рухових якостей.</p> <p>1. Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини.</p> <p>2. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність розвитку рухових якостей.</p> <p>3. Вікові особливості розвитку рухових якостей.</p>	4,0
8	<p>Тема: Методика вдосконалення сили як рухової якості</p> <p>1. Порівняльний аналіз методик збільшення сили різними шляхами.</p> <p>2. Місце додаткових засобів (харчування, фармакологія, природні фактори) в природі силових можливостей.</p> <p>3. Особливості розвитку силових здібностей дітей і підлітків.</p>	6,0
9	<p>Тема: Методика вдосконалення швидкості як рухової якості</p> <p>1. Зв'язок “сила-швидкість” у фізичному вихованні.</p> <p>2. Вікові особливості розвитку швидкості. Сенситивні періоди її розвитку.</p> <p>3. Швидкісний бар'єр. Шляхи його попередження і подолання.</p>	6,0
10	<p>Тема: Методика вдосконалення витривалості як рухової якості</p> <p>1. Вплив витривалості на розвиток інших якостей (перенос витривалості).</p> <p>2. Роль емоцій і вольової підготовки при вихованні витривалості.</p> <p>3. Значення допоміжних засобів (дихальних вправ, природного фактору) при розвитку витривалості.</p>	6,0
11	<p>Тема: Методика вдосконалення спритності як рухової якості</p> <p>1. Методика розвитку окремих координаційних здібностей.</p> <p>2. Особливості розвитку спритності в різні періоди віку.</p> <p>3. Зв'язок розвитку спритності з іншими руховими якостями.</p>	6,0
12	<p>Тема: Методика вдосконалення гнучкості як рухової якості</p> <p>1. Поняття про “суглобову гімнастику”. Особливості розвитку рухомості різних суглобів.</p> <p>2. Значення гнучкості як рухової якості.</p> <p>3. Попередження травм при розвитку гнучкості.</p>	6,0
13	<p>Тема: Основи процесу навчання у фізичному вихованні. Рухові дії як предмет навчання</p> <p>1. Фізіологічні основи управління руховими діями.</p> <p>2. Рівні реалізації системи управління рухами. Вищі рівні –провідні, нижчі –фонові. П'ять рівнів управління побудови рухових дій (Е, Д, С, В, А).</p> <p>3. Навчання як один з видів пізнавальної діяльності людини.</p>	4,0
14	<p>Тема: Структура процесу навчання руховим діям</p>	6,0

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Алгоритм створення уяви про рухову дію. 2. Нормування навантаження та відпочинку на етапах вивчення та вдосконалення рухових дій. 3. Контроль за засвоєнням техніки рухових дій. 	
15	<p>Тема: Загальна характеристика форм організації занять у фізичному вихованні. Структурні та методичні особливості уроку як основної форми занять</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обґрунтування структури занять в фізичному вихованні. Фази зміни працездатності людини при виконанні фізичних вправ. 2. Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами. 3. Характеристика занять неурочного типу. 	4,0
16	<p>Тема: Підготовка до уроку та його проведення. Організація діяльності учнів на уроці</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техніка безпеки на уроках фізичної культури. 2. Роль вчителя на уроці фізичної культури. 3. Особливості побудови уроків різного типу . 	4,0
17	<p>Тема :Дозування навантаження на уроці, методики його оцінки. Поняття загальної і моторної щільності уроку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика визначення загальної і моторної щільності уроку. 2. Методика пульсометрії , графіки фізіологічної кривої уроку фізичної культури. 	6,0
18	<p>Тема: Активізація активності учнів на уроці. Попередження травматизму. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Критерії педагогічно аналізу уроку. 2. Схеми психолого-педагогічного аналізу уроку. 3. Активізація активності учнів на уроці 	6,0
19	<p>Моделювання і прогнозування в фізичному вихованні (4 год)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття “модель”, “моделювання”. Складові процесу моделювання. 2. Способи описування моделей: словесний, графічний, математичний, фізичний. 3. Види моделей: фізичного стану, уроку фізичної культури, процесу фізичного виховання, функціонального стану. 4. Модельні характеристики загальної фізичної підготовки. 5. Характеристика прогнозування в фізичному вихованні. 6. Види прогнозування, прогноз на короткий, середній та довгий терміни. 	6,0
20	<p>Тема: Функції планування і контролю навчальної роботи. Характеристика навчальних програм з фізичної культури для учнів 1-11 класів</p> <p>Порівняльний аналіз програм з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів (2001,2005, 2010, 2012 років та ін).</p>	6,0
21	<p>Тема: Перспективне планування. Методика складання річного план-графіка навчально-виховного процесу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична послідовність (логіка) планування навчально-виховної 	6,0

	<p>роботи з фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Функції перспективного планування 3. Методика складання річного план-графіка. 	
22	<p>Тема: Методика складання тематичних планів та план-конспектів уроку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Система завдань (освітніх, виховних, оздоровчих) на урок. 2. Методика складання семестрового плану. 3. Методика складання план-конспекта уроку. 	6,0
23	<p>Тема: Контроль та облік у фізичному вихованні. Методика оцінювання навчальної успішності школярів.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Критерії оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. 12-бальна система оцінювання. 2. Методика оцінювання рівня фізичного розвитку дітей та підлітків. 3. Сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості дітей різного віку. 4. Системи тестування фізичної підготовленості школярів в Україні та зарубіжжі. 5. Значення контролю за динамікою фізичної підготовленості дітей шкільного віку. 6. Організація та умови проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України тестування фізичної підготовленості учнів шкільного віку. 	6,0
24	<p>Тема: Фізична культура в системі загальної освіти дітей шкільного віку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. 2. Зміст та особливості викладання предмета “фізична культура” у загальноосвітніх закладах. 3. Причини травмування та засоби його попередження в заняттях фізичними вправами. Перша медична допомога при травмах. 4. Вимоги до місць проведення занять. 5. Страхування, допомога та самострахування. 	2,0
25	<p>Тема: Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Динаміка змісту завдань (оздоровчих, освітніх, виховних) фізичного виховання дітей від дошкільного до молодшого шкільного віку з врахуванням фізіологічних та психологічних вікових особливостей. 2. Засоби фізичного виховання молодших школярів (аналіз навчальної програми). 3. Роль вчителя на уроці фізичної культури в молодших класах. 	2,0

26	<p>Тема: Основи методики фізичного виховання дітей середнього шкільного віку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зміст завдань (оздоровчих, освітніх, виховних) фізичного виховання учнів середнього шкільного віку. 2. Засоби фізичного виховання середніх школярів (аналіз навчальної програми). 3. Роль вчителя на уроці фізичної культури в середніх класах 	2,0
27	<p>Тема: Основи методики фізичного виховання дітей старшого шкільного віку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зміст завдань (оздоровчих, освітніх, виховних) фізичного виховання учнів старшого шкільного віку з врахуванням фізіологічних та психологічних вікових особливостей. 2. Засоби фізичного виховання старших школярів (аналіз навчальної програми). 3. Роль вчителя на уроці фізичної культури в старших класах 	2,0
28	<p>Тема: Основи диференційованого фізичного виховання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значення диференційованого фізичного виховання на сучасному етапі розвитку фізичного виховання. 2. Поняття про біологічний та паспортний вік. 3. Методи розподілу учнів на однорідні морфо-функціональні групи. 4. Методика фізичного виховання учнів з надмірною вагою. 5. Класифікація порушень постави. 6. Профілактика та основні методи корекції постави у школярів 	2,0
29	<p>Тема: Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям та спеціальних медичних груп</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості розвитку дітей, які часто хворіють. 2. Педагогічний контроль в процесі фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям. 3. Особливості фізичного стану та засобів фізичного виховання учнів зі зниженням зору. 4. Особливості фізичного стану та засобів фізичного виховання учнів із захворюванням серцево-судинної та дихальної систем. 5. Особливості фізичного стану та засобів фізичного виховання учнів зі захворюваннями травного тракту. 6. Педагогічний контроль в процесі фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи 	2,0
30	<p>Тема: Позаурочні форми занять фізичними вправами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Завдання і напрямки позакласної роботи з фізичного виховання. 2. Організація і проведення некласифікаційних змагань школярів 3. Організація і проведення фізкультурних свят та спортивних вечорів для учнівської молоді. 4. Характеристика основних документів планування позакласної роботи з фізичного виховання в школі. 5. Характеристика основних документів обліку позакласної роботи з фізичного виховання в школі. 	6,0

31	<p>Тема: Характеристика позашкільних форм фізичного виховання дітей. ДЮСШ. Центри фізичного здоров'я населення“Спорт для всіх”. Організація фізичного виховання в таборах відпочинку Роль громадських організацій у фізичному вихованні дітей та підлітків. Фізичне виховання в умовах сім'ї</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Функції позашкільних форм занять, їх задачі, характерні риси. 2. Роль центрів фізичного здоров'я “Спорт для всіх” в організації фізичного виховання школярів за місцем проживання. 3. сценарії фізкультурно-оздоровчих заходів в літніх оздоровчих таборах. 4. Значення ДЮСШ у фізичному вихованні школярів. 5. Роль дитячих громадських організацій у фізичному вихованні школярів (на прикладі “Пласту” або ін.). 6. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів. 	12,0
32	<p>Тема: Основи фізичного виховання студентів ПТНЗ. Методика професійно-прикладної фізичної підготовки Зміст та організація навчального процесу, масової фізкультурно-спортивної роботи зі студентами ВНЗ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аналіз навчальних програм процесу фізичного виховання студентів ПТНЗ та ВНЗ. 2. Професіограми. Методика професійно-прикладної фізичної підготовки. 	4,0
33	<p>Тема: Мета, завдання, організація фізичного виховання дорослого населення в різні вікові періоди.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чинники, які впливають на стан здоров'я дорослих. 2. Методика занять в групах здоров'я для дорослого населення. 3. Роль центрів фізичного здоров'я “Спорт для всіх” в організації фізичного виховання дорослого населення. 4. Характеристика сучасних фітнес-програм для дорослих людей різних вікових періодів. 5. Особливості пропаганди здорового способу життя дорослих людей. 6. Спорт ветеранів. 	4,0
34	<p>Тема: Фізичне виховання військовослужбовців</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зміст та структура фізичної підготовки в Збройних силах України. 2. Мета, загальні та спеціальні задачі фізичної підготовки військовослужбовців. 3. Форми фізичної підготовки в Збройних силах. 4. Оцінка фізичної підготовленості військовослужбовців 	6,0
35	<p>Особисті потреби і норми рухової активності дітей, підлітків, дорослих</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соціальні і особисті потреби дітей і підлітків в руховій активності. 2. Біологічна потреба організму в руховій активності. 3. Рухова активність і здоров'я дітей, підлітків, дорослих. 4. Норми рухової активності дітей, підлітків. 5. Норми рухової активності дорослих людей. 5. Методика визначення добової рухової активності 	2,0

8. Методи та засоби навчання

З словесних методів навчання в процесі викладення дисципліни використовуються: пояснення, розповідь, бесіда, аналіз, навчальна дискусія. Наочні методи: ілюстрування, спостереження, демонстрування (у тому числі відео-записів з використанням мультимедійного обладнання). Практичні – письмові завдання, творчі завдання.

8. Форма підсумкового контролю успішності навчання

3 семестр – залік.

Перелік залікових тестових питань

Завдання: потрібно вибрати **1** (одну) правильну.

Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

№ з/п	Питання	Відповідь
1	2	3
1	Яке з визначень точніше характеризує «Теорію і методіку фізичного виховання» як наукову дисципліну?	1. Наука про загальні закономірності побудови рухового апарату й рухової діяльності. 2. Наука про загальні закономірності виховання особистості в процесі фізичного виховання. 3. Наука про фізіологічні функції організму в процесі фізичного виховання. 4. Наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми фізичного виховання як педагогічного процесу.
2	Яке з визначень точніше характеризує поняття «Фізична культура»	1. Процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом особистого життя. 2. Педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь та навичок. 3. Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень. 4. Складова частина загальної культури, яка становить сукупність духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини.
3	Яке з визначень точніше характеризує поняття "Фізичне виховання"?	1. Педагогічний процес, спрямований на морфо-функціональне вдосконалення людини, розвиток її фізичних якостей та формування спеціальних знань, умінь та навичок. 2. Процес становлення та змінювання морфо-функціональних можливостей людини. 3. Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень. 4. Складова частина загальної культури, яка становить сукупність духовних та моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей.

4	Яке з визначень точніше характеризує поняття "Фізичний розвиток" ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Процес становлення та змінювання морфо-функціональних властивостей організму протягом особистого життя людини. 2. Педагогічний процес, спрямований на морфо-функціональне удосконалення, розвиток фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь та навичок. 3. Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень. 4. Педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь та навичок.
5	Назвіть методи педагогічних досліджень у фізичному вихованні.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Словесний, наочний, практичний, ігровий, змагальний. 2. Тестування, анкетування, спостереження, хронометрування, теоретичний, експериментальний. 3. Метод стандартної вправи, інтервальний, безперервний, варіантний. 4. Метод колового тренування, вибраної вправи, прогресуючої вправи.
6	Яке з визначень точніше характеризує поняття "Національна система фізичного виховання"?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який являє собою сукупність соціально-економічних, науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ. 2. Сукупність духовних та матеріальних цінностей, які створило суспільство для фізичного вдосконалення людей. 3. Оптимальний рівень загальної фізичної підготовки та фізичного розвитку людини, характерний для певного етапу історичного розвитку суспільства.
7	Назвіть основи фізичного виховання як соціальної системи.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Систематичність, свідомість, активність, доступність, послідовність. 2. Словесність, наочність, практичність. 3. Соціально-економічні, програмно-нормативні, науково-методичні, організаційні. 4. Експеримент, хронометрування.
8	Назвіть завдання фізичного виховання.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Словесні, наочні, практичні. 2. Освітні, оздоровчі, виховні. 3. Систематичність, свідомість, активність. 4. Програмно-нормативні, організаційні, науково-методичні.

9	Яка група завдань фізичного виховання передбачає вдосконалення фізичного розвитку людини, її загартування, удосконалення будови тіла й формування постави?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виховних завдань. 2. Оздоровчих завдань. 3. Освітніх завдань. 4. Завдань з оптимізації розвитку фізичних якостей.
10	Назвіть загальні принципи системи фізичного виховання.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності. 2. Єдності загальної та спеціальної підготовки, поглибленої спеціалізації і системного чергування навантаження та відпочинку, циклічності. 3. Всебічно гармонійно розвинутої особистості, оздоровчої спрямованості фізичного виховання, взаємозв'язку фізичного виховання з трудовою та оборонною діяльністю. 4. Науковості, реальності, конкретності, доступності.
11	Назвіть методичні принципи фізичного виховання належать:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Всебічно гармонійно розвинутої особистості, оздоровчої спрямованості, взаємозв'язку фізичного виховання з трудовою та військовою діяльністю. 2. Свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності. 3. Циклічності, безперервності, системного чергування навантаження з відпочинком, поступовості зі збільшенням тренувальних навантажень, єдності загальної та фізичної підготовки. 4. Словесні, наочні, практичні.
12	Який принцип орієнтує на відповідність завдань, засобів та методів фізичного виховання можливостям учнів?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наочності. 2. Доступності. 3. Науковості. 4. Систематичності 5. Послідовності. 6. Свідомості та активності.
14	Назвіть методи фізичного виховання.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Словесні, наочні, практичні. 2. Оздоровчі, освітні, виховні. 3. Фізичні вправи, природні фактори, гігієнічні фактори. 4. Свідомість, активність, доступність, систематичність.
15	Назвіть засоби фізичного виховання?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Засоби забезпечення зорової, слухової, тактильної наочності. 2. Засоби розвитку рухових якостей. 3. Засоби навчання і розвитку рухових якостей. 4. Фізичні вправи, гігієнічні фактори, природні сили.
15	Яке з визначень точніше характеризує поняття "Фізичні вправи"?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Найбільш раціональні способи виконання рухової дії, які забезпечують ефективне досягнення найвищих результатів. 2. Прояв моторної функції організму, що виражається у зміні положень тіла або його частин. 3. Сукупність рухових дій, спрямованих на реалізацію завдань фізичного виховання і організованих за його закономірностями. 4. Прояв рухових здібностей людини.

16	Яке з визначень точніше характеризує поняття техніки фізичних вправ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сукупність окремих частин рухової дії. 2. Найбільш раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує ефективне досягнення найвищих результатів. 3. Сукупність процесів, які відбуваються в організмі під час виконання вправ. 4. Сукупність рухових дій, спрямованих на реалізацію завдань фізичного виховання.
17	Вкажіть просторові характеристики рухів.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Момент часу, тривалість. Темп руху. 2. Швидкість рухів, прискорення рухів. 3. Положення тіла, траєкторія, амплітуда. 4. Ритмічні характеристики рухів.
18	Вкажіть класифікацію фізичних вправ залежно від структури рухової дії.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Силкові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію, швидко-силкові. 2. Циклічні, ациклічні, комбіновані. 3. Максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності. 4. Основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі.
19	Назвіть допоміжні до фізичних вправ засоби фізичного виховання.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Імітаційні вправи. 2. Силкові, швидкісні вправи. 3. Природні та гігієнічні фактори. 4. Основні, підвідні, підготовчі вправи. 5. Дихальні вправи.
20	Який буває характер відпочинку при повторному виконанні вправ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помірний, достатній. 2. Повний, жорсткий. 3. Активний, пасивний, комбінований. 4. Індивідуальний, колективний, достатній, недостатній.
21	Які фактори є найбільш важливими для успішного навчання рухової дії?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особисто-психічні, вольові. 2. Попередній руховий досвід учня та знання про вправу, що буде вивчатися. 3. Рівень розвитку фізичних якостей, руховий досвід, психічна готовність учня. 4. Наявність зовнішніх умов, які забезпечують навчальний процес.
22	Вкажіть мету етапу ознайомлення з руховою дією.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Апробація рухової дії. 2. Формування попередньої уяви про рухову дію. 3. Формування рухового уміння. 4. Формування рухової навички.
23	Вкажіть мету етапу поглибленого розучування рухової дії.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формуванні рухового вміння. 2. Формуванні попередньої уяви про рухову дію. 3. Формуванні рухової навички. 4. Формуванні автоматизованої рухової навички.
24	Який рівень володіння руховою дією характеризується необхідністю свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рухове вміння. 2. Рухова навичка. 3. Автоматизована навичка. 4. Попередня уява про рухову дію.

25	Який вид взаємодії рухових навичок проявляється, якщо сформована навичка полегшує формування нової навички?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перехресне перенесення. 2. Позитивне перенесення. 3. Одностороннє перенесення. 4. Негативне перенесення.
26	Яку рухову якість характеризує здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Витривалість. 2. Гнучкість. 3. Швидкість. 4. Силу. 5. Координацію.
27	Назвіть види силових здібностей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Активна, пасивна. 2. Аеробна, анаеробна. 3. Стандартна, повторна, перемінна. 4. Абсолютна, відносна. 5. Динамічна, аеробна.
28	Назвіть основні фактори, які обумовлюють рівень розвитку силових здібностей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рухливість суглобів, еластичність м'язів. 2. Збудливість, лабільність нервових процесів. 3. Структура м'язів, м'язова маса, реактивність м'язів. 4. Стан кардіореспіраторної системи, структура м'язів, еластичність м'язів.
29	В який період відбувається найбільш інтенсивний розвиток сили у дітей шкільного віку?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 7-9 років. 2. 9-10 років. 3. 10-17 років. 4. 17-18 років.
30	Вкажіть групу засобів, яка найбільш забезпечує розвиток силових здібностей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ігри, єдиноборства, кардіотренажери. 2. Аеробні вправи помірної, великої, потужності. 3. Анаеробні вправи, стретчинг, статичні вправи. 4. Вправи з опором партнера, динамічні, статичні вправи. 5. Тренажери, аеробні вправи.
31	Яку фізичну якість характеризує здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Силу. 2. Спритність. 3. Витривалість. 4. Гнучкість. 5. Координацію.
32	Назвіть види гнучкості як фізичної якості.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна, спеціальна. 2. Аеробна, анаеробна. 3. Активна, пасивна. 4. Абсолютна, відносна.
33	Яка група факторів найбільш забезпечує розвиток гнучкості?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психологічні; гормональні; пора дня. 2. Психологічні; стан нервової, серцево-судинної систем, опорно-рухового апарата. 3. Рухливість суглобів; еластичність м'язів. 4. Збудливість, лабільність нервових процесів; пора дня; рухливість суглобів.
34	Вкажіть групу засобів, яка найбільш забезпечує розвиток гнучкості як фізичної якості.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи із зовнішнім обтяженням; з вагою власного тіла; на розтягування. 2. Вправи великої, помірної потужності; на розтягування. 3. Вправи великої потужності; на розтягування. 4. Вправи на розтягування; стретчинг; силові; на розслаблення.

35	Вкажіть визначення швидкості як фізичної якості	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність швидко долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. 2. Здатність швидко відповідати на відомий сигнал, який виникає несподівано. 3. Здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу з максимальною швидкістю і частотою. 4. Здатність тривалий час підтримувати швидкість рухів без зниження її інтенсивності.
36	Назвіть швидкісні здібності.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анаеробні здібності; швидкість рухової реакції; темп. 2. Відносні; вибухові; швидкість рухової реакції; темп. 3. Швидкість рухової реакції; частота рухів; швидкість окремої рухової дії. 4. Загальні; спеціальні; швидкість рухової реакції; темп.
37	Назвіть засоби виховання швидкості як фізичної якості.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, ігри. 2. Вправи максимальної, субмаксимальної інтенсивності, ігри. 3. Вправи високої інтенсивності, махові, ігри 4. Змагальні, спеціальні, підготовчі вправи.
38	Назвіть метод розвитку швидкісних здібностей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метод повторно-регресуючої вправи. 2. Безперервно- рівномірної вправи. 3. Метод безперервно- прогресуючої вправи. 4. Методи інтервальної вправи.
39	Назвіть види витривалості як фізичної якості	<ol style="list-style-type: none"> 1. Абсолютна, відносна, вибухова. 2. Загальна, спеціальна. 3. Інтервальна, безперервна. 4. Активна, пасивна. 5. Динамічна, статична, абсолютна.
40	Яка група факторів найбільш визначає рівень розвитку загальної витривалості?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стан кардіореспіраторної системи; еластичність м'язів; стан опорно-рухового апарату. 2. Функціональна стійкість організму до втоми; морально-вольові якості. 2. Функціональні можливості дихальної, серцево-судинної системи, системи крові; морально-вольові якості. 3. Стан центрально-нервової системи, еластичність м'язів; стан опорно-рухового апарату 4. Збудливість, лабільність нервових процесів; стан опорно-рухового апарату; морально-вольові якості.
41	Назвіть засоби розвитку загальної витривалості	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи максимальної, субмаксимальної інтенсивності; ігри. 2. Вправи активні, пасивні; статичні, динамічні; тривалі ігри. 3. Вправи високої, помірної інтенсивності; змагальні, спеціальні, зі зміною умов виконання, зі зміною напрямків і способів виконання. 4. Вправи високої, помірної, перемінної інтенсивності при значній тривалості роботи з активним функціонуванням всіх ланок опорно-рухового апарату.
42	Назвіть групу методів для розвитку загальної витривалості	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ігровий, змагальний, колове тренування, ізометричних зусиль. 2. Ігровий, змагальний, перемінний, статичних зусиль. 3. Ігровий, рівномірний, повторний, перемінний. 4. Ігровий, змагальний, рівномірний, ізометричних зусиль.

43	Вкажіть найбільш повне визначення спритності як рухової якості	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність швидко оволодівати складно-координаційними, точними руховими діями, утримувати рівновагу, відтворювати ритм. 2. Здатність швидко оволодівати складно-координаційними, точними руховими діями й перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла. 3. Здатність швидко оволодівати складно-координаційними, точними руховими діями й виконувати роботу без зниження її ефективності. 4. Здатність виконувати складно координаційну роботу за мінімальний проміжок часу.
44	Вкажіть найбільш правильну групу засобів розвитку спритності	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рухливі ігри, вправи великої і помірної інтенсивності. 2. Вправи активні, пасивні, махові, на координацію. 3. Вправи помірної, великої, перемінної інтенсивності, на точність рухів. 4. Вправи зі зміною умов виконання, зі зміною напрямків і способів виконання.
45	Вкажіть "Жорсткий" інтервал відпочинку при повторному виконанні вправи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відновлення частоти серцевих скорочень до 120-140 уд/хв. 2. Відновлення частоти серцевих скорочень до 110-120 уд/хв. 3. Відновлення частоти серцевих скорочень до 140-160 уд/хв. 4. Відновлення частоти серцевих скорочень до 90-100 уд/хв.
46	У якому віці краще відбуваються адаптаційні зміни під впливом тренувального процесу?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дошкільному. 2. Підлітковому. 3. Зрілому. 4. Похилому.
47	На які медичні групи поділяються діти залежно від стану здоров'я ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовча, основна, перехідна. 2. Основна, підготовча, спеціальна. 3. Спеціальна, загальна, перехідна. 4. Базова, основна, перехідна, медична.
48	Які є методи організації діяльності учнів на уроці фізичної культури?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фронтальний, груповий, індивідуальний. 2. Одночасний, безперервний, прогресуючий. 3. Словесний, наочний, практичний. 4. Інтервальний, поточний, варіативний.
49	Одночасне виконання вправи усім класом характеризує:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фронтальний метод організації учнів на уроці. 2. Груповий метод організації учнів на уроці. 3. Індивідуальний метод організації учнів на уроці. 4. Основну частину уроку.
50	Що вирішує основна частина уроку фізичної культури?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання і оцінку діяльності учнів, відновлення функціонального стану. 2. Вирішення основних освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку. 3. Організаційну, психологічну, координаційну підготовку учнів. 4. Фронтальну, групову, індивідуальну підготовку учнів.
51	Яка тривалість підготовчої частини уроку фізичної культури?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3-5 хв. 2. 8-13 хв. 3. 20-28 хв. 4. 28-35 хв.

52	Яка тривалість заключної частини уроку фізичної культури?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3-5 хв. 2. 8-13 хв. 3. 20-28 хв. 4. 28-35 хв
53	Яким співвідношенням визначається загальна щільність уроку фізичної культури?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сума раціонально витраченого часу / 45 хв x 100 %. 2. Сума нераціонально витраченого часу / 45 хв x 100 %. 3. Сума часу, витраченого на виконання вправ / 45 хв x 100 %. 4. Сума часу, витраченого на відновлення / 45 хв x 100 %.
54	Яким співвідношенням визначається моторна щільність уроку фізичної культури?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сума раціонально витраченого часу / 45 хв x 100 %. 2. Сума нераціонально витраченого часу / 45 хв x 100 %. 3. Сума часу, витраченого на виконання вправ / 45 хв x 100 %. 4. Сума часу, витраченого на відновлення / 45 хв x 100 %.
55	Якою повинна бути загальна щільність уроку фізичної культури ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 100 %. 2. 90 %. 3. 80 %. 4. 70 %.
56	Якою повинна бути моторна щільність уроку фізичної культури ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 30-40 %. 2. 40-50 %. 3. 50-70 %. 4. 80 -100 %.
57	Яка верхня межа ЧСС на уроці фізичної культури в основній частині?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 80-90 уд/хв. 2. 110-130 уд/хв. 3. 130-150 уд/хв. 4. 170-180 уд/хв.
58	Що характеризує графік пульсометрії?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальну щільність уроку. 2. Моторну щільність уроку. 3. Розподіл навантаження за частинами уроку. 4. Способи організації учнів.
59	Для чого ведеться протокол хронометражу діяльності учнів на уроці?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення щільності уроку. 2. Розподілу навантаження за частинами уроку. 3. Вирішення освітніх задач уроку. 4. Вирішення оздоровчих задач уроку.
60	Вкажіть типи уроків фізичної культури за характером освітніх завдань	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предметні, комплексні. 2. Лікувальні, оздоровчі, спортивно-тренувальні. 3. Ознайомлення, навчальні, закріплення, контрольні, комбіновані. 4. Загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної підготовки.

4 семестр –екзамен

Перелік екзаменаційних питань

1.	Теорія фізичного виховання як наукова дисципліна. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
2.	Теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна. Роль теорії фізичного виховання в професійно-педагогічній підготовці вчителя фізичної культури.
3.	Методи досліджень в теорії і методиці фізичного виховання.
4.	Характеристика понять: "фізична культура", "фізичне виховання", "спорт". Функції фізичної культури та спорту в суспільстві.
5.	Фізичне виховання як соціальне явище. Система фізичного виховання.
6.	Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання. Історичні аспекти фізичного виховання в Україні..
7.	Фізичний розвиток як біологічний процес. Фактори, що впливають на фізичний розвиток людини. Критерії фізичного розвитку.
8.	Мета та завдання фізичного виховання на сучасному етапі.
9.	Характеристика організаційних основ національної системи фізичного виховання.
10.	Нормативно-законодавчі та програмові основи системи фізичного виховання. Роль Закону "Про фізичну культуру і спорт" та Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту країни.
11.	Характеристика загальних принципів фізичного виховання.
12.	Характеристика методичних принципів фізичного виховання свідомості та активності.
13.	Характеристика методичних принципів фізичного виховання доступності та індивідуалізації.
14.	Характеристика методичних принципів фізичного виховання систематичності та послідовності.
15.	Принципи побудови занять в процесі фізичного виховання (безперервності, прогресування, циклічності тренувальних впливів, вікової адекватності педагогічних впливів).
16.	Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ. Характеристики рухів.
17.	Природні та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
18.	Характеристика методів навчання у фізичному вихованні: практичного, слова, наочності.
19.	Характеристика методів розвитку рухових якостей.
20.	Методика формування теоретичних знань з фізичного виховання.
21.	Поняття про рухове уміння, навичку, навичку вищого порядку. Закономірності їх формування.
22.	Педагогічне та фізіологічне обґрунтування структури навчання руховим діям. Передумови успішного засвоєння рухових дій.
23.	Характеристика етапів ознайомлення і початкового розучування рухової дії.
24.	Характеристика етапу поглибленого розучування рухової дії.
25.	Характеристика етапу закріплення і удосконалення рухової дії.
26.	Причини виникнення помилок у процесі навчання руховим діям. Способи їх попередження та виправлення.
27.	Поняття про рухові якості. Гетерохронність розвитку та перенесення розвитку рухових якостей.
28.	Загальна характеристика фізичного навантаження та відпочинку як факторів тренувальних дій. Тривалість та характер відпочинку.
29.	Поняття про адаптацію до фізичних навантажень у процесі фізичного виховання
30.	Характеристика сили як рухової якості. Засоби і методи розвитку сили.
31.	Швидкість як рухова якість. Засоби й методи розвитку швидкості.
32.	Витривалість як рухова якість. Засоби та методи розвитку витривалості.
33.	Спритність як рухова якість. Засоби та методи розвитку спритності.
34.	Гнучкість як рухова якість. Методика розвитку гнучкості.
35.	Особливості методики розвитку фізичних якостей з врахуванням віку школярів.
36.	Загальна характеристика форм організації занять з фізичного виховання. Значення різноманітності форм занять у фізичному вихованні.
37.	Характеристика уроку фізичної культури як основної форми фізичного виховання. Типи уроків фізичної культури.

38.	Педагогічне та фізіологічне обґрунтування структури уроку фізичної культури.
39.	Методика визначення та прийоми регулювання фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
40.	Характеристика і методика визначення щільності уроку фізичної культури. Шляхи підвищення щільності уроку.
41.	Попередня та безпосередня організація занять з фізичної культури. Матеріально-технічне забезпечення процесу фізичного виховання у школі.
42.	Організація діяльності учнів на уроці. Використання фронтального, групового, індивідуального способів організації з врахуванням вікових особливостей школярів.
43.	Попередження травматизму на уроках фізичної культури в школі.
44.	Правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ.
45.	Активізація рухової діяльності учнів у процесі фізичного виховання.
46.	Види й форми планування навчального процесу з фізичного виховання в школі. Основні документи планування.
47.	Характеристика діючої навчальної програми з фізичної культури для учнів 1-4 класів (2011).
48.	Характеристика діючої навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-11 класів.
49.	Функції та методика складання річного план-графіку навчального процесу з фізичної культури у школі.
50.	Функції та методика складання семестрового плану навчального процесу з фізичної культури у школі.
51.	Функції та методика складання план-конспекту уроку фізичної культури у школі.
52.	Контроль та облік навчальної роботи з фізичного виховання у школі. Методика оцінювання знань, умінь і навичок учнів з фізичної культури .
53.	Медико-педагогічний контроль та критерії диференціації учнів за рівнем здоров'я в процесі фізичного виховання.
54.	Домашнє завдання з фізичної культури. Контроль за його виконанням.
55.	Завдання та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня в школі.
56.	Завдання і напрямки позакласної роботи з фізичного виховання школярів. Спортивна спілка школи як організаційна основа позакласної роботи.
57.	Організація і проведення некласифікаційних змагань школярів.
58.	Організація і проведення Днів здоров'я для учнівської молоді.
59.	Організація і проведення фізкультурних свят та спортивних вечорів для учнівської молоді
60.	Планування та облік позакласної роботи з фізичного виховання у школі.
61.	Завдання і організація позашкільної роботи з фізичного виховання. Роль громадських організацій у фізичному вдосконаленні учнівської молоді.
62.	Особливості організації та змісту роботи в ДЮСШ.
63.	Фізичне виховання за місцем проживання. Роль центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх".
64.	Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей в літніх оздоровчих таборах.
65.	Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей в умовах сім'ї.
66.	Форми організації та методичні особливості занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку.
67.	Завдання і методичні особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
68.	Завдання і методичні особливості фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.
69.	Завдання і методичні особливості фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.
70.	Особливості змісту і методики проведення уроку фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.
71.	Особливості організації та змісту фізичного виховання з професійною спрямованістю. Поняття про професіограму.
72.	Організаційно-методичні основи фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів.
73.	Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.
74.	Організація фізичного виховання військовослужбовців.
75.	Організаційно-методичні основи фізичного виховання дорослого населення.

10.Методи та засоби діагностики успішності навчання:

Усне опитування, тестове опитування відкритої і закритої форм.

11.Розподіл балів та критерії оцінювання.

Таблиця 3

11.1 Розподіл балів за модулями у 3 семестрі

		Модуль 1 Поточний контроль																				Модуль 2 (творчі роботи)	Модуль 3 модульний контроль	Загальна кількість балів		
		Змістовний модуль 1					Змістовний модуль 2					Змістовний модуль 3					Змістовний модуль 4								Змістовний модуль 5	
		Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	Т 15	Т 16	Т 17	Т 18	Т 19	Т 20	Т 21	Т 22		МКР	100
Ба-ли		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18		
		22																				18				
		40																					60			

11.1.1. Оцінювання поточного контролю (модуль 1)

Модуль 1 - (поточне опитування) у третьому семестрі об'єднує п'ять змістовних модулів.

ЗМ₁ містить 5 тем. ЗМ₂ - 7 тем, , ЗМ₃- 2 теми, , ЗМ₄- 4 тем, ЗМ₅- 4 тем . .
Кожна з тем змістовних модулів оцінюється максимально в 1 бал (табл.4).
Максимальна оцінка за Модуль 1 = 22 бали.

Таблиця 4.

Оцінювання ЗМ1 – ЗМ5 модуля_1

Предмет оцінювання	Бал
Присутність	0,2
Задовільні знання з даної теми	0,6
Добрі знання з даної теми	0,8
Відмінні знання з даної теми	1,0

11.1.2. Оцінювання модуля 2

Модуль 2 передбачає виконання творчих завдань. Форма контролю – творчі роботи.

Протягом 3 семестру студент може виконати 6 творчих робіт (№№ 1-7 з п. 6. Консультації), кожна з яких оцінюється у 3,0 балів.

Максимальна кількість балів за модуль – 18,0.

\

11.1. 3. Оцінювання модуля 3. Модульний контроль передбачає вирішення тестів. Кожна правильна відповідь оцінюється у 1,0 бал. Можлива максимальна кількість балів за модуль 3 = 60.

Таблиця 3

11.2 Розподіл балів за модулями у 4 семестрі

Модуль 1 Поточний контроль														Модуль 2 (творчі роботи)	Модуль 3 модульний контроль	Загальна кількість балів
Змістовний модуль 6				Змістовний модуль 7				Змістовний модуль 8				Змістовний модуль 9				
Т 23	Т 24	Т 25	Т 26	Т 27	Т 28	Т 29	Т 30	Т 31	Т 32	Т 33	Т34	Т35				
Ба-ли	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
13														27	60	100
40																

11.2.1. Оцінювання поточного контролю (модуля 1)

Модуль 1 - (поточне опитування) у 4 семестрі об'єднує чотири змістовних модулів. ЗМ₆ містить 3 тем. ЗМ₇ - 4 тем, , ЗМ₈- 2 теми, , ЗМ₉- 4 тем. Кожна з тем змістовних модулів оцінюється максимально в 1 бал (див. табл. 4). Максимальна оцінка за Модуль 1 = 13 балів.

11.2.2. Оцінювання модуля 2

Модуль 2 передбачає виконання творчих завдань. Форма контролю – творчі роботи.

Протягом 4 семестру студент може виконати 4 творчих робіт №№ 8-12 п.6 Консультації. Завдання №№ 8-11 оцінюються у 3,0 бали. ІНДЗ №12 - оцінюється від 3,0 до 15,0 балів (табл. 5)

Максимальна кількість балів за модуль 2 = 27,0.

\ Оцінювання творчого завдання № 12 (участь в олімпіаді)

Місце	1	2	3	4	5	6	7	8-15	16 і більше
бал	15	12	10	9	8	7	6	5	3

11.2. 3. Оцінювання модуля 3. Модульний контроль передбачає вирішення тестів. Кожна правильна відповідь оцінюється у 1,0 бал. Можлива максимальна кількість балів за модуль 3 = 60.

11.3. Оцінка підсумкового контролю (залік) – 3 семестр

Залік передбачає вирішення 60 тестових питань. Кожне з яких оцінюється у 1 бал.. Максимальна кількість балів за залік – 60.

11.4. Оцінка підсумкового контролю (екзамен)

Екзамен передбачає усне опитування згідно питань білету. Кожний білет містить 3 питання. Відповідь на кожне питання оцінюється у 20 балів. Максимальна кількість балів за екзамен – 60.

11.5 Загальна оцінка успішності студента

Визначається сумою балів за поточний та підсумковий контроль (табл.6)

Шкала оцінювання (національна та ECTS) (табл. 6)

Таблиця 6

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
75-81	C		
67-74	D	Задовільно	
60-66	E		
0-59	FX	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

12. Методичне забезпечення

1. Цьось А. В. Основи знань з курсу “Теорія і методика фізичного виховання” [Текст] : метод. реком. / А. В. Цьось, Т. В.Гнітецька. – Луцьк: “Поліграфія”, 2014. – 65 с.
2. Гнітецька Т. В. Планування навчально-виховного процесу з фізичної культури у загальноосвітньому навчальному закладі та оформлення документації педагогічної практики . Навчально-методичний посібник. Луцьк: КП ІАЦ «Волинський енергософт», 2013. –103 с.
3. Гнітецька Т. В. Самостійна робота студентів із теорії та методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання : навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту / Тетяна Гнітецька, Тетяна Овчаренко [Гриф МОН (лист № 1/11 – 6407 від 03.09.2009 р.)]. – Луцьк : Волин. нац. у-т ім. Лесі Українки, 2010. –184 с. (власний внесок – 5,0 друк. арк.)

13.Список джерел

1. Типова навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»: Напрямок підготовки: 0102 - Фізичне виховання і спорт; Спеціальність: 01.02.00 - Фізичне виховання / Автор.: Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шиян, Ю. В. Петришин та інші. - К.: Наук. світ, 2007. -9с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Текст]. – Львів: ВНТЛ, 1998. –336 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей [Текст]. – Львів: "Штабар", 1997. – С.13-80.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів [Текст] : монографія. – Дніпропетровськ: В-во "Інновація", 2007. –252 с.
5. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація [Текст]. – Тернопіль: підручники і посібники, 2008. –192 с
6. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. / под ред Б.М. Шияна. – М. : Просвещение,1988.– 225с.
7. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. [в 2 т.] : / под ред. А. Д.Новикова, Л. П.Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т.1. – 342 с. – Т.2. – 255 с.
8. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для студ. фак. физ. культ.пед. ин-тов / под ред Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990 – 286 с.
9. Теория и методика физической культуры [Текст] / под. ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : в 2 т. [підручник для студ. ВНЗ] / за ред. Т.Ю. Круцевич [пер. з рос. Л.К. Кожевникової]. – К. : Вид.-во НУФВСУ "Олімп. література", 2008. – 2 т. – 392 с, 426 с. – ISBN 966-7133-96-6.
11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: уч. пособ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
12. Цьось А. В. Основи знань з курсу "Теорія і методика фізичного виховання" [Текст] : метод. реком. / А. В. Цьось, Т. В.Гнітецька. – Луцьк: "Поліграфія", 2005. – 65 с.
13. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів [Текст] : навч. посібник / Б. М. Шиян. – Львів : Світ, 1993. – 184 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ. [Частина 1, 2] / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. –Ч.1 – 272 с., –Ч. 2 – 247 с. – ISBN 966-609-005-8.
15. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання [Текст] / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 148 с.
16. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання [Текст] / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа. – Львів : ЛОНМІД, 1996. – 218 с.
17. Основи здоров'я і фізична культура [Текст] : газета для вчителів фізичної культури, основи здоров'я, ОБЖ / засновник Між. Академ. безпеки життя. – 2005, січ. – К. : Вид. дім "Шкільний світ".
18. Теорія і методика фізичного виховання і спорту [Текст]: науково- теоретичний журнал [вип. щоквартально] / засновник НУФВСУ. – 1999. – К. : Вид.-во НУФВСУ "Олімп. література".
19. Теорія та практика фізичного виховання [Текст] : науково- методичний журнал [вип. щомісячно] / засновник : В-во "ОВС". – 2000. – Харків : В-во ХДУ.
20. Теория и практика физической культуры [Текст] : научно-методический журнал. – Москва : научно-изд. центр "Теория и практика физической культуры и спорта".
21. Фізичне виховання в школі [Текст] : науково-методичний журнал [вих. 1 раз на 2 місяці] / засновник: Міністерство науки. – 1995. – К. : В-во "Педагогічна преса".
22. Фізичне виховання в школах України [Текст] : науково-методичний журнал [вих. щомісячно] / засновник : видавнична група "Основа". – 2009. – Харків : вид. група "Основа".