

**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.

*С. В. Гаврилюк*

*п.с.овт.ч.е.я*

2016 р.

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ  
ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**ПРОГРАМА**  
нормативної навчальної дисципліни

підготовки магістрів

галузь знань 01 Освіта

спеціальності 014 Середня освіта

017 Фізична культура і спорт

освітні програми Середня освіта: фізична культура

Фізична культура і спорт

**Програма** навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання фізичного виховання у вищих закладах освіти” для підготовки магістрів спеціальностей 014 середня освіта, 017 фізична культура і спорт 29.08. 2016 року. – 8 с.

**Розробник:**

**Деделюк Н.А.** канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Рецензент:**

Іванова Ганна Євгеніївна канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри**  
теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

протокол № 1 від 30.08. 2016 року.

Завідувач кафедри



Бєлікова Н.О.

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

протокол № 2 від 14.09. 2016 року

Голова науково-методичної  
комісії факультету фізичної  
культури, спорту та здоров'я



Мудрик Ж. С.

**Програма навчальної дисципліни**  
**схвалена науково-методичною радою університету**

протокол № 2 від 19.10. 2016 року

## Вступ

Програма навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання фізичного виховання у вищих закладах освіти” складена відповідно до освітньої програми підготовки магістрів спеціальностей 014 середня освіта ( фізична культура), 017 Фізична культура і спорт.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є система фізичного виховання студентів відповідно рівня їхнього здоров'я та фізичного розвитку.

**Міждисциплінарні зв'язки:** „Теорія та методика фізичного виховання”, „Педагогіка”, „Анатомія та фізіологія людини”, „Основи медичних знань”, “Основи спортивного тренування”, „Українська мова”, ряд спортивних дисциплін з методикою викладання (гімнастика, плавання, лижний спорт, легка атлетика, спортивні та рухливі ігри, спортивно-масова робота )

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів:**

1. Структура та зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах
2. Методика фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “ Теорія і методика викладання у вищих навчальних закладах ” є доповнити та розширити знання про засоби та методи фізичного виховання студентів, формувати у магістрантів сучасний підхід до проведення академічних знань, тренерські роботи, спортивних змагань, науково-дослідницької та навчально-методичної роботи.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика викладання фізичного виховання у вищих закладах освіти” є засвоєння принципів, методів, засобів, форм організації та змісту фізичного виховання студентів; формування у студентів прикладних умінь та навичок у навчальній та трудовій діяльності.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

#### **знати :**

основні положення нормативно-правових документів про фізичне виховання у вищому навчальному закладі.

структуру й особливості змісту діючої базової програми з фізичного виховання студентів.

вплив окремих засобів фізичного виховання на діяльність різних систем організму.

методологію занять із студентами за станом здоров'я віднесених до різних медичних груп.

засоби контролю фізичного стану та фізичної підготовленості студентів.

основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та спортивно - оздоровчого центру.

особливості планування навчального процесу з фізичного виховання та планування роботи спортивної секції.

засоби активного відпочинку та стимуляції розумової працездатності студентів.

специфічні особливості роботи викладача фізичного виховання ВНЗ.

#### **вміти :**

підібрати і застосувати засоби фізичного виховання для вирішення різних частин практичних занять.

підібрати і застосувати засоби фізичного виховання студентів залежно від стану їхнього здоров'я та фізичної підготовленості.

підібрати матеріали та розробити лекцію за теоретичною програмою курсу.

розробити програму та положення спортивних змагань з окремих видів спорту.

розробити конспект заняття відповідно до завдань робочої програми та провести його на належному методичному рівні.

провести обстеження та оцінити індивідуальний соматичний стан студента за функціональними пробами та тестами.

підібрати засоби та методи індивідуального фізичного тренування.

розробити комплекс вправ для активного відпочинку та стимуляції розумової працездатності студентів.

підібрати засоби для професійно-прикладної підготовки студентів стосовно їхньої майбутньої професії.

розробити план та хід бесіди зі студентами на виховну, спортивну тематику.

### **На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 годин / 5 кредитів ECTS.**

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1.** Структура та зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах

**Тема 1.** Теоретичні та правові основи фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Значення, мета та завдання фізичного виховання студентів. Принципи національної системи фізичного виховання та навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Нормативно-правова база навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Сучасна педагогічна концепція підходів до фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

**Тема 2.** Планування фізичного виховання у вищому навчальному закладі відповідно до вимог Болонської конвенції

Структура та особливості змісту навчальної базової програми з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Запровадження елементів європейської кредитно-трансферної системи в систему вищої освіти України. Вимоги до складання робочої навчальної програми з фізичного виховання. Робоча навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного медичного відділення. Робоча навчальна програма з фізичного виховання для студентів відділення фізичної реабілітації. Зміст програми. Форми і види організації занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Система контролю з фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

**Тема 3.** Рухова активність, фізичний розвиток та фізична підготовка студентів.

Соціальні і духовні потреби студентів у руховій активності. Шляхи підвищення рухової активності та рівня фізичного стану студентів. Критерії фізичного розвитку студентів. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей студентів. Структура, оцінка та динаміка фізичної підготовленості студентів протягом навчання у ВНЗ. Вплив індивідуальних особливостей на фізичну підготовленість студентів. Нові форми та технології фізичної підготовки студентів

**Тема 4.** Діяльність спортивного клубу, спортивно-оздоровчого центру та кафедри фізичного виховання у вищому навчальному закладі

Планування роботи із забезпечення фізкультурно-оздоровчих послуг. Організація активного дозвілля студентів. Напрямки та форми фізичного виховання студентів. Нетрадиційні системи фізичного виховання. Використання традицій фізичного виховання. Забезпечення новітніх технологій у фізичному вихованні студентів. Система студентських спортивних змагань. Застосування Формування у студентів потреби до занять фізичними вправами.

**Тема 5.** Формування у студентів потреби до занять фізичними вправами. Основи здорового способу життя.

Основи формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя. Фактори здорового способу життя: загартування, харчування, особиста гігієна, культура спілкування. Шкідливі звички та їх наслідки для здоров'я. Шляхи формування здоров'я. Фізичне самовиховання та самовдосконалення – запорука здорового способу життя.

**Змістовий модуль 2.** Методика фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

**Тема 6.** Методика фізичного виховання студентів вищого навчального закладу у спеціальному медичному відділенні.

Вимоги щодо формування студентів у спеціальні медичні відділення за нозологіями. Організація занять фізичного виховання зі студентами відділення фізичної реабілітації. Лікарсько-педагогічні спостереження за студентами відділення фізичної реабілітації. Вимоги до занять: структура, зміст та самоконтроль: дозування, щільність. Особливості методики занять фізичного виховання при окремих захворюваннях.

**Тема 7.** Методика викладання фізичного виховання у групах студентів основного медичного відділення.

Планування інтенсивності навантажень з урахуванням розумового навантаження. Структура занять, методи організації рухової активності студентів, зміст та дозування навантаження, шляхи підвищення фізичного стану. Межа інтенсивності фізичного навантаження на занятті, пульсовий режим ЧСС/ПАНО ( частота серцевих скорочень / поріг анаеробного обміну) у студентів різного віку

**Тема 8.** Зміст роботи студентських спортивних секцій. Методика організації самостійних занять фізичними вправами.

Студентський спорт, його організаційні можливості. Студентські спортивні змагання як засіб і метод загальної фізичної, професійно-прикладної, спортивної підготовки і контролю їх інтенсивності. Формування мотивів і організація самостійних занять фізичними вправами. Форма і зміст самостійних занять. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ із урахуванням розумового навантаження. Самоконтроль ефективності самостійних занять. Профілактика травматизму.

**Тема 9.** Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Фізична культура у професійній діяльності студентів.

Мета та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ. Основні та допоміжні фактори, які визначають зміст ППФП. Методика підбору засобів; організація і форми професійно-прикладної підготовки студентів. Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичної культури. Вимоги до змісту лекцій з ППФП для студентів різного напрямку підготовки та галузі знань.

**Тема 10.** Вплив засобів фізичного виховання на працездатність студентів.

Об'єктивні і суб'єктивні фактори навчання та реакція на них організму студента. Регулювання працездатності студентів засобами фізичного виховання у процесі навчання. Методика проведення занять фізичного виховання з метою підвищення працездатності студентів. Зміна стану організму студента під впливом різних режимів та умов навчання. Психоемоційний клімат в колективі студентів.

### **3. Форма підсумкового контролю успішності навчання - екзамен**

У структурі залікового кредиту навчального курсу “Теорія і методика викладання у вищих навчальних закладах” виділено 2 модулі.

Модуль 1 – Поточне опитування. Даний модуль реалізується у формі опитування на практичних заняттях та виступів на практичних заняттях.

Модуль 2 – Модульний контроль. Даний модуль складається із модульно-контрольних робіт за темами змістових модулів та тестів.

Отримати оцінку за екзамен студент може автоматично за сумою набраних балів, за його рейтингом, згідно з визначеною системою успішності студента.

**4. Методи та засоби діагностики успішності навчання:** практичні заняття, самостійні роботи, наукові дослідження, реферати, тестові завдання, опитування, екзамен.

### **5. Список джерел**

- б. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / І.Алексейчук., Н. Добровольська, О. Ночата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві /Зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С.173-176.

7. Андріанов В.Є. Контроль теоретичних знань, що передбачені навчальною програмою з фізичного виховання / В.Є. Андріанов, Н.Е. Сахно, Т.В. Андріанов // Збірник наук. статей III Міжнародної науково-практичної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2005. – С.452-455.
8. Бенедь В.П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини: навч.посібник / В.П. Бенедь, Н.М. Ковальчук, В.І. Завацький. – Луцьк: Надстир’я, 1996. – 104 с.
9. Березовський А.П. Про новий підхід до методики планування занять фізичним вихованням / А.П. Березовський // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2003. – С.547-555.
10. Бурень Н. Дозування фізичних навантажень студентів під час самостійних занять фізичним вихованням / Н. Бурень // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – Луцьк, 2005. – С.197-200.
11. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Вайнбаум Я.С., Коваль В.И. Родионова Т.А. – М.: Академка, 2003. – 233 с.
12. Ващенко М.М. Здоровий спосіб життя студентської молоді та шляхи його оптимізації/ М.М. Ващенко, Г.І. Мотунова // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2003. – С.3-10.
13. Грибан Г. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вузах. Фізична культура та здоров’я нації / Г. Грибан // Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С.199-200.
14. Добровольська Н. Сучасні підходи формування рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у студентів вузів / Н.. Добровольська, Л. Середенко, О. Жбанков, та ін. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві /Зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С.193-195.
15. Драчук А. Соціально-психологічні аспекти життя молоді України і питання покращення стану фізичного виховання. Фізична культура та здоров’я нації / А. Драчук, М. Галайдюк, В. Романенко / Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С.208-212.
16. Драчук А. Шляхи підвищення фізичної підготовленості студентської молоді / А. Драчук, В. Романенко //Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – Луцьк, 2005. – С.212-215.
17. Зубова Н.В. Вдосконалення існуючих сучасних педагогічних концепцій, підходів та програмно-нормативних основ забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / Н.В. Зубова, Ю.В. Човнюк // Збірник наук. статей III Міжнародної науково-практичної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2005. – С.463-468.
18. Европейская Хартия спорта // Наука в олимпийском спорте. Спец. выпуск «Спорт для всех». – 2000. – С.77-99.
19. Іванова Г.Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти: навч.посібник / Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 1999. – 78 с.
20. Іваночко В. Проблема диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи/ В. Іваночко // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2003. – С.466-470.
21. Карпова І.Б.Фізична культура та формування здорового способу життя^ Навч. посібник / І.Б. Карпова, В.М. Корчинський, А.В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 103 с.

22. Ковальчук Н.М. Проблеми фізичного виховання у ВДУ ім. Лесі Українки (на прикладі студентів I курсу) / Н.М. Ковальчук // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. - Луцьк: Вежа. - 2004. - №4. - С.25-28.
23. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - 393 с.
24. Куделя І. Повышение уровня физической подготовленности студентов специальных отделений вуза в системе физического воспитания / І. Куделя // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. - Луцьк, 2005. - С.262-266.
25. Кузнецова О.Т. Роль самостійних занять з фізичного самовдосконалення у професійній підготовці студентів економічних вузів / О.Т. Кузнецова // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції "Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи". - Дрогобич: Коло, 2003. - С.314-320.
26. Куліш Н.М. Використання елементів психореґулюючого тренування під час занять з фізичного виховання у ВНЗ / Н.М. Куліш, Л.С. Ібрагімова // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції "Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи". - Дрогобич: Коло, 2003. - С.302-307.
27. Лeko Б. диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх / Б. Лeko // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук.праць за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ДСДАДМ (ХХП), 2003. - С.101-102.
28. Литвиненко С.В. Методические особенности занятий по физической культуре в вузе / С.В. Литвиненко // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції "Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи". - Дрогобич: Коло, 2003. - С.347-353
29. Литвиненко С.В. Соревновательная деятельность у студентов вуза / С.В. Литвиненко // Збірник наукових статей I I Міжнародної конференції "Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи". - Дрогобич: Коло, 2003. - С.353-359.
30. Литвиненко С.В. Особенности силовой подготовки у студентов вуза / С.В. Литвиненко // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції "Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи". - Дрогобич: Коло, 2003. - С.88-95.
31. Магльований А.В. Законодавча та програмно-нормативна база як фактор розвитку фізичного виховання і спорту в системі вищих навчальних закладів освіти / А.В. Магльований, В.Г. Осінчук / Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. - Розділ 4. Удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. - Рівне: Принт Хауз, 2001. - Вип.2. - С.275-335.
32. Макареня В.В. Використання факторів природи на практичних заняттях із фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні / Макареня В.В., Кравченко Л.С., зеленюк О.В., Бикова Г.В. // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції "Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи". - Дрогобич: Коло, 2003. - С.7-13.
33. Марчук В. напрямки удосконалення системи оцінювання з фізичного виховання у вищій кшолі / В. Марчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. - Луцьк, 2005. - С.297-301.
34. Молнар М.В. Оптимізація програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти України / М.В. Молнар, Е.М. Сивохоп // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції "Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи". - Дрогобич: Коло, 2003. - С.57-63.
35. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін - К.: Олімпійська література, 2000. - 422 с.

36. Огністий А. Оцінка сформованості компонентів особистої фізичної культури студентів вищих закладів освіти. Фізична культура та здоров'я нації / А. Огністий // Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С.249-250.
37. Павлова Н. Особливості навчального процесу зі студентами спеціальної медичної групи в Чернівецькому національному університеті / Н. Павлова, О. Гауряк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – Луцьк, 2005. – С.332-336.
38. Пильненький В. Цілеспрямованість засобів оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я / В. Пильненький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – Луцьк, 2005. – С.341-343.
39. Слимаковський О.В. Роль та значення засобів народної оздоровчої фізичної культури в процесі розвитку і виховання студентської молоді / О.В. Слимаковський, Л.О. Рибченкова, О.С. Сотрихіна // Збірник наук. статей III Міжнародної науково-практичної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2005. – С.444-448.
40. Соломонко В. Організація та науково-методичне забезпечення самостійних занять студентів з фізичного виховання / В. Соломонко, І. Бордіян, А. Пацевко, Т. Приставський // Збірник наук. статей III Міжнародної науково-практичної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2005. – С.59-67.
41. Товт В.А. Оцінка рівня фізичної культури студентів у системі фізичного виховання вузу / В.А. Товт // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2003. – С.122-127.
42. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. // укладач А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ „Вежа” ВНУ імені Лесі Українки, 2008 р. Т.- 1. С. 138-267.
43. Фотинюк В.Г. Інтегративний підхід у вирішенні завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / В.Г. Фотинюк // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2003. – С.359-364.
44. Хитрий Л.К. Особливості методики фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп при серцево-судинних захворюваннях (гіпертонічна та гіпотонічна хвороби) / Л.К. Хитрий // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2003. – С.219-226.
45. Чуб А.В. Підвищення фізичної підготовленості і здоров'я студентів з ослабленим здоров'ям засобами ритмічної, атлетичної і корегуючої гімнастики / А.В. Чуб, Ю.А. Гришко, В.М. Баранов // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2003. – С.270-277.
46. Чуб А.В. Фізичне виховання та оцінка фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи. Фізична культура та здоров'я нації / А.В. Чуб // Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С.279-280.
47. Шандригось В.І. Викладання фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення, відповідно до вимог Болонської конвенції / В.І. Шандригось // Збірник наук. статей III Міжнародної науково-практичної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2005. – С.124-131.
48. Шологон Р.П. Загальноосвітні аспекти фізичного виховання студентів педагогічних вузів / Р.П. Шологон, Ю.В. Кіреєв, Л.С. Коржевїна, Н.А. Яковлева // I Всеукраїнська науково-практична конференція “Здоров'я і освіта”. – Львів, 1993. – Ч.II. – С.300-302.