

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**  
**«БРОВАРСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

## **ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ПРОГРАМА**  
**нормативної навчальної дисципліни**  
**підготовки молодшого спеціаліста**  
**напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»**  
**спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання»**  
**(Шифр за ОПН ПП.03.03.03)**

**РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Комунальним вищим навчальним закладом Київської обласної ради «Броварське вище училище фізичної культури»**

**РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Яскал ЮрійЯкович – викладач вищої категорії.**

Схвалено методичною радою КВНЗ Київської обласної ради «БВУФК»

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_

Голова методичної ради \_\_\_\_\_ ( Шита Т.А.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «**Теорія та методика фізичного виховання**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання».

**Предметом** вивчення дисципліни є загальні основи теорії та методики фізичного виховання. Курс складається з двох взаємопов'язаних частин.

В першій частині розкриваються загальні закономірності фізичного виховання, як педагогічного процесу, тобто такі закономірності, що характерні фізичному вихованню різного контингенту населення; місце і значення фізичного виховання у житті суспільства; основні поняття, терміни, якими повинні оволодіти молоді фахівці. Дається різностороння характеристика фізичних вправ, які є основним засобом фізичного виховання, викладаються принципи та методи фізичного виховання, питання, які пов'язані з навчанням рухам, розвитком фізичних якостей, формування особистості.

Друга частина містить характеристику й методику використання форм організації та контролю за фізичним вихованням населення різних вікових груп. Охоплює всі основні сторони теорії та методики фізичного виховання, забезпечує взаємозв'язок з іншими дисциплінами, викладає основні принципи та методику фізичного виховання у навчально-виховних закладах усіх рівнів. Деякі теми присвячені методології фізичного виховання у різних навчальних закладах.

### **Міждисциплінарні зв'язки:**

При складанні навчальної програми використані нові науково-практичні дані з теорії та методики фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури, масового рекреаційного спорту та інших напрямків. При цьому враховувалось, що вивчення теорії та методики фізичного виховання передуює вивченню дисциплін «Теорія та методика спортивного тренування», «Теорія та методика обраного виду спорту» та ряду професійно-орієнтованих дисциплін (плавання, легка атлетика, спортивні ігри).

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Фізичне виховання в системі освіти і виховання.
2. Навчання фізичним вправам.
3. Основи методики вдосконалення фізичних здібностей.
4. Організація навчальної діяльності.
5. Форми та зміст фізичного виховання дітей різного віку.
6. Форми та зміст фізично виховання дорослого населення.

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

- 1.1. *Метою викладання навчальної дисципліни «ТМФВ» є формування у студентів конкретних знань, умінь, навичок необхідних для успішної практичної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту, набуття практичних навичок у проведенні занять з дітьми і дорослими людьми різних вікових та соціальних груп.*
- 1.2. *Основними завданнями вивчення дисципліни «ТМФВ» є:*
- формування професійних знань з основ теорії та методики фізичного виховання;
  - озброєння студентів знаннями з теорії та методики фізичного виховання населення різних вікових груп;
  - формувати уміння творчо застосовувати отримані знання у вирішенні практичних задач фізичного виховання.
- 1.3. *Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:*

### **знати:**

- засоби, методи, принципи фізичного виховання;
- основні закономірності процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей;
- особливості методики розвитку фізичних якостей людей різного віку;
- основи побудови та управління процесом фізичного виховання;
- методику застосування засобів та методів фізичного виховання з метою фізичної підготовки.

### **вміти:**

- застосовувати набуті знання, уміння, навички в практичній роботі фахівця з фізкультури;
- підібрати засоби і методи для проведення практичних занять з дітьми та дорослими;
- підібрати засоби і методи цілеспрямованого розвитку фізичних якостей;
- підібрати методи контролю за рівнем засвоєння рухових дій і розвитком фізичних якостей.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 135 годин/ 3,8 кредити ECTS.

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

### **Розділ I. Фізичне виховання в системі освіти і виховання.**

*Тема 1. Предмет, зміст, основні поняття теорії та методики фізичного виховання.*

Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. Джерела і етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Структура дисципліни ТМФВ. Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання. Фактори, які обумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання. Вплив соціальних систем. Політика, ідеологія, релігія. Соціально-економічні фактори. Зв'язок теорії та методики з практикою. Місце теорії та методики фізичного виховання у системі дисциплін навчального плану, її значення у формуванні професійного кругозору спеціаліста з вищою освітою, його професійних знань, умінь, навичок. Загальна характеристика основних розділів теорії та методики фізичного виховання. Фізична культура. Фізичне виховання. Фізична підготовка. Фізичний розвиток. Фізкультурна освіта. Фізичне удосконалення. Система фізичного виховання. Спорт.

*Тема 2. Система фізичного виховання.*

Визначення поняття «система фізичного виховання». Основи національної системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання. Структура системи фізичного виховання. Завдання фізичного виховання. Основні принципи системи фізичного виховання. Мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання. Система фізичного виховання у народній педагогіці та її розвиток у спадщині видатних українських педагогів минулого. Передумови і перспективи реформування національної системи фізичного виховання школярів.

### **Розділ II. Навчання фізичним вправам.**

*Тема 3. Засоби фізичного виховання: природні сили, гігієнічні та поміжні фактори.*

Характеристика засобів фізичного виховання. Природні сили: сонце, повітря, вода. Гігієнічні фактори. Допоміжні фактори.

*Тема 4. Фізичні вправи – основні засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ.*

Фізичні вправи - основні засоби фізичного виховання. Форма і зміст фізичних вправ. Структура і техніка фізичних вправ. Навантаження та його складові. Кінематичні, ритмічні, динамічні і структурні характеристики фізичних вправ. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини.

*Тема 5. Характеристика процесу навчання руховим діям (навчання рухам).*

Методичні основи теорії навчання руховим діям. Мета та задачі навчання у фізичному вихованні. Особливості навчання руховим діям. Рухові уміння, навички, їх характеристика. Особливості, значення та взаємодія рухових навичок. Закономірності формування рухових навичок. Структура процесу навчання руховим діям. Етапи навчання, їх мета. Помилки та шляхи їх усунення. Навантаження та відпочинок на етапах навчання. Контроль за освоєнням техніки рухових дій.

**Розділ III. Основи методики вдосконалення фізичних здібностей.**

*Тема 6. Загальні основи методики розвитку сили та швидкості.*

Загальні поняття про фізичні якості. Визначення понять. Основи методики розвитку фізичних якостей. Сила як фізична якість. Сутність та значення силових якостей. Основні форми прояву сили. Статична та динамічна сила. Види сили: повільна, швидка, вибухова. Основні режими роботи м'язів. Фактори, що визначають розвиток силових якостей. Класифікація вправ силової спрямованості та величин навантаження. Методика виховання силових здібностей. Методика використання великих, надмірних, середніх та малих навантажень для розвитку сили м'язів. Використання статичних вправ. Абсолютна та відносна сили.

Поняття про швидкісні якості. Форми прояву швидкості. Швидкість рухової реакції. Швидкість одного руху. Темп (частота) рухів. Засоби оцінки швидкісних якостей. Методика виховання швидкості рухів. Швидкісний бар'єр. Фактори, що впливають на розвиток швидкісних рухів. швидкісно-силові якості. Контроль за проявом швидкісних якостей.

*Тема 7. Загальні основи методики розвитку витривалості, гнучкості, спритності.*

Витривалість. Види витривалості. Загальна та спеціальна витривалість. Засоби оцінки витривалості в практиці фізичного виховання. Фактори, що впливають на прояв витривалості. Задачі, особливості засобів та методів розвитку загальної та спеціальної витривалості. Контроль за рівнем витривалості.

Гнучкість. Фактори, що впливають на прояв гнучкості. Види гнучкості: активна, пасивна, резервна і анатомічна гнучкість. Форми прояву гнучкості. Засоби виміру гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методика розвитку різних видів гнучкості. Зв'язок гнучкості з іншими фізичними якостями.

Спритність. Прояви спритності. Сутність та значення координаційних здібностей. Засоби та методика розвитку спритності.

*Тема 8. Основи методики визначення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості населення.*

Характеристика понять "фізичний розвиток і фізична підготовленість". Методи визначення фізичного розвитку і фізичної підготовленості (антропометрія, педагогічне тестування). Критерії визначення фізичного розвитку і фізичної під-

готовленості. Фізична працездатність. Фактори, які визначають рівень працездатності. Методи визначення рівня працездатності: тест РВС -170, проба Руф'є, гарвардський степ-тест. Методика комплексної оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Державні тести оцінки фізичного розвитку населення України. Єдина спортивна класифікація України.

#### **Розділ IV. Організація навчальної діяльності.**

##### ***Тема 9. Форми організації занять фізичними вправами. Урок.***

Форма організації занять. "Зміст занять". Структура занять. Зони працездатності: зона до робочих зусиль, зона впрацювання, зона відносно стійкого стану, зона зниження працездатності. Урочні форми організації проведення занять. Неурочні форми організації проведення занять. Самостійні індивідуальні заняття: гігієнічна гімнастика, загартування, загальна фізична підготовка, прогулянки. Організовані групові заняття під керівництвом керівника: спортивні ігри, туризм, спортивні змагання, фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка, гімнастика до роботи. Самостійні (самодіяльні) заняття: ігри, туризм, групові заняття фізичними правами. Форми організації занять у державних закладах. Ранкова гімнастика, мета, задачі, методика проведення. Методика складання комплексів ранкової гімнастики. Виробнича гімнастика, методика проведення. Фізкультурні хвилини, методика проведення. Фізкультурні паузи, методика проведення.

##### ***Тема 10. Планування навчальної роботи, облік, контроль фізичного виховання у середній школі.***

Програмне забезпечення процесу фізичного виховання у середній школі. Мета, структура та зміст програми фізичного виховання у середній школі. Планування роботи з фізичного виховання у середній школі. Види, форми, методи обліку, документи обліку роботи з фізичного виховання. Контроль успішності учнів. Види контролю у середній школі.

##### ***Тема 11. Підготовка вчителя до уроку.***

Зміст підготовки вчителя до уроку. Особиста підготовка (теоретична, практична). Підготовка місць занять до уроку. Вимоги до якісного проведення уроку. Основні вимоги до складання плану-конспекту уроку. Основні розділи конспекту, їх характеристика. Характеристика задач уроку. Аналіз уроку.

#### **Розділ V. Форми та зміст фізичного виховання дітей різного віку.**

##### ***Тема 12. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Фізичне виховання дітей в сім'ї.***

Загальні основи системи забезпечення процесу фізичного виховання у дошкільних навчально-виховних навчальних закладах. Програмне забезпечення процесу фізичного виховання у дошкільних навчально-виховних навчальних закладах. Матеріальна база фізичного виховання дошкільних навчально-виховних

навчальних закладах. Матеріальне та кадрове забезпечення процесу фізичного виховання у дошкільних навчально-виховних закладах. Фінансове забезпечення процесу фізичного виховання. Пропаганда та агітація фізичного виховання у дошкільних навчально-виховних навчальних закладах.

***Тема 13. Фізичне виховання дітей у школі. Фізичне виховання дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.***

Значення фізичного виховання дітей. Класифікація вікових груп дітей. Принципи фізичного виховання дітей. Значення фізичного виховання для дітей шкільного віку. Задачі фізичного виховання у шкільний період. Види діяльності дітей шкільного віку. Ігрова діяльність та її характеристика. Навчальна діяльність та її характеристика.

***Тема 14. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи загальноосвітньої школи. Позашкільна фізкультурно-оздоровча робота.***

Форми фізкультурно-оздоровчої роботи у школі. Фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня та їх характеристика: гімнастика до занять, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилини, фізкультурні перерви, години здоров'я, спортивна година у групі подовженого дня. Задачі фізичного виховання у режимі навчального дня. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у режимі навчального та подовженого дня. Форми позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи та їх характеристика: заняття у гуртках фізичної культури, заняття в секціях ЗФП, заняття у спортивних секціях, секції туризму, спортивні змагання, свята. Задачі позакласної роботи. Організаційно-методичні особливості позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи у школі. Документи планування позакласної роботи: календар змагань, положення про змагання, сценарій свята, фестивалю, кошторис витрат на проведення змагань. Позашкільна робота - задачі, форми та зміст: ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Спортивні секції та відділення в ДСТ. Секції та гуртки будинків творчості. Спортивні клуби. Спортивні секції при спортивних спорудах.

***Тема 15. Організація фізичного виховання у системі вищої освіти.***

Мета та завдання фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах. Головні принципи фізичного виховання та їх реалізація в умовах ВНЗ. Форми організації, засоби фізичного виховання у ВНЗ. Забезпечення процесу фізичного виховання у ВНЗ: програмне, матеріальне, методичне, кадрове, фінансове. Програмне забезпечення процесу фізичного виховання у ВНЗ. Мета, структура та зміст програми фізичного виховання у ВНЗ. Планування роботи з фізичного виховання у ВНЗ. Види, форми, методи обліку, документи обліку роботи з фізичного виховання. Види контролю у ВНЗ. Зміст та форми діяльності кафедри фізичного виховання і спортивного клубу у ВНЗ. Мета та задачі фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Програмне забезпечення фізичного виховання. Структура навчальних занять з фізичного виховання студентів ВНЗ. Особливості методики навчання рухам юнаків і дівчат у вищих навчальних



закладах. Особливості методики розвитку фізичних якостей. Форми організації та управління на заняттях фізичного виховання юнаків та дівчат у вищих навчальних закладах. Дозування навантаження, контроль на заняттях фізичного виховання. Специфіка завдань та засобів в окремих частинах занять. Організація фізичного виховання студентської молоді, яка має відхилення у здоров'ї. Організація фізичного виховання студентської молоді у підготовчій групі. Організація фізичного виховання студентської молоді у групах спортивного удосконалення. Спортивні клуби.

## **Розділ VI. Форми та зміст фізично виховання дорослого населення.**

### *Тема 16. Фізична культура людей зрілого, похилого та старшого віку.*

Вікова градація. Визначення поняття старість. Зміни функцій органів у процесі старіння: зміни у вищій нервовій системі, морфологічні зміни рухового апарату, зміни у серцево-судинній та дихальній системах, зміни у розвитку фізичних якостей. Значення фізичних вправ для людей похилого та старшого віку. Задачі фізичного виховання осіб похилого та старшого віку. Засоби фізичного виховання людей похилого та старшого віку. Вимоги до засобів фізичного виховання при їх використанні. Методичні рекомендації по використанню засобів фізичного виховання. Форми організації фізичного виховання людей похилого та старшого віку: Характеристика форм організації фізичного виховання. Групи здоров'я. Принципи комплектації групи. Етапи та задачі фізичного виховання людей похилого та старшого віку. Планування роботи у групах здоров'я.

### *Тема 17. Фізична культура в системі праці та побуті населення.*

Напрямки використання засобів фізичного виховання у житті робочих людей. Особливості та характеристика фізкультурно-гігієнічного напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи. Особливості та характеристика оздоровчо-рекреаційного напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи. Особливості та характеристика загально-підготовчого напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи. Особливості та характеристика спортивного напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи. Особливості та характеристика професійно-прикладного напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи. Особливості та характеристика лікувального фізкультурно-реабілітаційного напрямку. Основні задачі, засоби та форми роботи.

### *Тема 18. Професійно-прикладна фізична підготовка.*

Вплив фізичних вправи на організм людини. Загальний вплив, специфічний вплив. Визначення професійно-прикладної фізичної підготовки. Зв'язки між фізичним вихованням та трудовою діяльністю ( загальний та специфічний), їх сутність. Принципи професійно-прикладної фізичної підготовки. Задачі професійно-прикладної фізичної підготовки. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Загальні та спеціальні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Застосування різних засобів фізичного виховання при підготовці до певних видів

діяльності. Методика підбору та складання комплексів вправ професійно прикладної фізичної підготовки.

**Тема 19. Зміст та форми фізичної підготовки в Збройних Силах України.**

Мета фізичної підготовки у Збройних силах України. Задачі фізичної підготовки. Організація та забезпечення фізичної підготовки у Збройних силах: планування, підготовку керівників, контроль, облік. Документи планування фізичної підготовки у Збройних силах: План фізичної підготовки на рік. План проведення річної фіззарядки на місяць. План проведення спортивно-масової роботи на рік. Положення про змагання на рік. Розклад навчальних занять на рік. Контроль за станом фізичної підготовки: рівень фізичної підготовки; рівень та якість засвоєння програми з фізичної підготовки; ефективність проведення процесу фізичної підготовки; якість керівництва, організації та забезпечення фізичної підготовки; ступінь готовності військовослужбовців до бойових дій. Зміст фізичної підготовки у Збройних силах. Розділи фізичної підготовки: прискорене пересування; гімнастика; лижна підготовка; подолання перешкод; військово-прикладне плавання; рукопашний бій; спортивні ігри. Форми фізичної підготовки у Збройних силах: Навчальні заняття; Ранкова фіззарядка; Спортивно-масова робота та її розділи; Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності. Методи тренування: рівномірний; повторний; змінний; інтервальний; контрольний; змагальний. Способи організації військовослужбовців при виконанні фізичних вправ: індивідуальний; груповий; фронтальний; поточний; круговий; змагально-груповий. Фізична підготовка офіцерів, задачі. Вікові категорії офіцерського складу. Фізична підготовка слухачів та курсантів військових навчальних закладів задачі. Особливості фізичної підготовки у різних видах військ Збройних сил.

### 3. Рекомендована література

1. Теорія і методика фізичного виховання (за редакцією Т.Ю.Круцевич), Київ, Олімпійська література, 2008.
2. Теория физического воспитания (под общей редакцией И.М.Коряковского), М.: ФИС, 1961.
3. Теория и методика физического воспитания (под редакцией Г.Д.Харабуги), М.: ФИС, 1974.
4. Теория и методика физического воспитания (под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова), М.: ФИС, 1976, т.1-2.
5. Теория и методика физического воспитания, ученик для высших учебных заведений физического воспитания и спорта, (под редакцией Т.Ю.Круцевич), Киев 2003 г., «Олимпийская литература»
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М., ФИС, 1991.
7. Основы теории и методики физической культуры ( под общей редакцией А.А.Гужаловского), М.: ФИС, 1986.
8. Шиян Б.М. - Методика фізичного виховання школярів, Львів, ЛОНМЮ, 1996.

9. Физическое воспитание: учебник (под ред. В.А.Головина, В.А.Маслякова, А.В.Коробкова й др.) - М .: Высш.школа, 1983.
  
- 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** залік, екзамен
  
- 5. Засоби діагностики успішності навчання:** семінарські заняття, тестові завдання, реферати, контрольні роботи.