



ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
 ім. Івана Піддубного

СИЛАБУС КУРСУ
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
Прізвище, ім'я, по батькові викладача, (категорія, педагогічне звання, вчений ступінь, вчене звання)	ЗОСИНА МАРИНА АНАТОЛІВНА Вища категорія
Електрона пошта	Zosina.marina89@gmail.com

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекції	Семінарів/ практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю
II	3-4	190	30	66	84	8	2	Залік, екзамен

II. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Семінари/п рактичні	Самостійна робота
Змістовий модуль 1.				
Вступ до ТМФВ	44	6	16	22
Змістовий модуль 2.				
Основні методики розвитку фізичних якостей	44	8	16	20
Змістовий модуль 3.				
Урок фізичної культури – основна форма фізичного виховання	52	12	18	22
Змістовий модуль 4.				
Фізичне виховання різних груп населення	40	4	16	20
Усього годин	180			

III. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I модуль		
1.	Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання. Мета і завдання фізичного виховання	2

2.	Педагогічний процес у сфері фізичного виховання	2
3.	Засоби і методи що застосовуються у фізичному вихованні	2
II модуль		
4.	Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні	2
5.	Основи навчання руховим діям	2
6.	Основи методики розвитку фізичних якостей (сила, швидкість)	2
7.	Основи методики розвитку фізичних якостей (витривалість, гнучкість та координація)	2
III модуль		
8.	Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичного виховання	2
9.	Рухова активність і здоров'я дітей шкільного віку	2
10.	Основи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям та СМГ	2
11.	Форми організації занять у фізичному вихованні	2
12.	Планування, контроль і облік у заняттях фізичними вправами	2
13.	Оцінка уроку фізичної культури. Педагогічна оцінка діяльності учнів як складова професійної компетентності вчителя ф. в.	2
IV модуль		
14.	Фізичне виховання студентів. Основи фізичної підготовки у збройних силах України	2
15.	Фізичне виховання дорослого населення. Адаптивне фізичне виховання	2
Усього годин		30

IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I модуль		
1.	ТМФВ, як наука і навчальна дисципліна	2
2.	Мета і завдання фізичного виховання	2
3.	Методичні принципи побудови занять у фізичному вихованні	2
4.	Характеристика змісту та форм фізичних вправ	2
5.	Взаємозв'язок зовнішнього і внутрішнього навантаження	2
6.	Методи та прийоми, що застосовуються при навчанні рухових дій	2
7.	Закономірності формування адаптації у фізичному вихованні.	2
8.	Модульний контроль.	2
разом		16
II модуль		
1.	Рухові дії і шляхи їх розвитку	2
2.	Методика навчання рухових дій	4
3.	Основи методики розвитку силових якостей	2
4.	Основи методики розвитку швидкості	2
5.	Основи методики розвитку витривалості	2
1.	Основи методики розвитку гнучкості	2
2.	Основи методики розвитку координації	2
3.	Модульний контроль	2
разом		18
III модуль		
1.	Професійні компетентності вчителя фізичного виховання	2

2.	Форми організації занять з фізичного виховання	2
3.	Методи організації занять з фізичного виховання	2
4.	Позаурочні форми організації занять з фізичного виховання	2
5.	Оцінка діяльності учнів на уроці	2
6.	Педагогічна оцінка уроку	2
7.	Планування, контроль і облік у заняттях фізичними вправами	4
8.	Права та обов'язки вчителя фізичного виховання	2
<i>разом</i>		18
IV модуль		
1.	Фізичне виховання студентів	2
2.	Фізична підготовка у ЗСУ	2
3.	Фізичне виховання дорослого населення	2
4.	Адаптивне фізичне виховання	4
5.	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології	4
6.	Фізичне виховання для осіб з особливими потребами	2
<i>разом</i>		16
<i>Усього годин</i>		66

V. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I модуль		
1.	Педагогічний процес у сфері фізичного Виховання. Засоби фізичного виховання.	22
II модуль		
2.	Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні. Основи методики розвитку фізичних якостей.	20
III модуль		
3.	Форми організації занять. Основи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.	22
IV модуль		
4.	Фізичне виховання різних груп населення. Адаптивне фізичне виховання.	20
<i>Усього годин</i>		84

VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

№	Тематика для III семестру 1-2 модулів
1.	ТМФВ, як наука і навчальна дисципліна.
2.	Напрямки ТМФВ.
3.	„ФІТНЕС" та його зміст.
4.	Етапи та джерела розвитку ТМФВ як науки.
5.	Проблеми, що вирішує ТМФВ.
6.	Структуру дисципліни ТМФВ.
7.	Основні методи дослідження в ТМФВ.
8.	Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток Ф.В.
9.	Вплив соціальних систем на розвиток ТМФВ.
10.	Витоки розвитку фізичного виховання в Україні.
11.	Фактори, що спонукають людину займатися спеціально організованою руховою активністю.
12.	Основні напрямки функціонування фізичного виховання, як соціального явища.
13.	Мета та завдання та специфічні ознаки фізичного виховання

14.	Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання.
15.	Роль фізичної культури у формуванні особистісних якостей.
16.	Фізичне виховання, як соціальне явище.
17.	Завдання, зміст і шляхи здійснення патріотичного, морального, правового й естетичного виховання у процесі фізичного виховання.
18.	Завдання, зміст і шляхи здійснення патріотичного виховання у процесі фізичного виховання.
19.	Завдання, зміст і шляхи здійснення морального виховання у процесі фізичного виховання.
20.	Завдання, зміст і шляхи здійснення правового виховання у процесі фізичного виховання.
21.	Завдання, зміст і шляхи здійснення естетичного виховання у процесі фізичного виховання.
22.	Види ефектів виникають в організмі в результаті застосування фізичних вправ.
23.	Класифікації фізичних вправ.
24.	Характеристика змісту і форми фізичних вправ.
25.	Техніка фізичних вправ.
26.	Фізичне навантаження та його сторони.
27.	Взаємозв'язок зовнішньої і внутрішньої сторони навантаження
28.	Класифікацію методів, які застосовуються при навчанні рухових дій.
29.	Дозування, Навантаження, Щільність уроку.
30.	Педагогічні вимоги до уроку.

№	Тематика для 4 семестру 3-4 модулів
1.	Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні.
2.	Урочні форми організації занять та типи уроків.
3.	Структура і зміст уроку.
4.	Позаурочні форми організації занять.
5.	Організаційні аспекти проведення занять.
6.	Методи навчання на уроках.
7.	Підготовка вчителя до уроку.
8.	Дозування, Навантаження, Щільність уроку.
9.	Педагогічні вимоги до уроку.
10.	Педагогічна майстерність
11.	Травматизм і причини його виникнення.
12.	Планування роботи з фізичного виховання в школі.
13.	Суть контролю й обліку в процесі фізичного виховання.
14.	Планування урочної форми занять.
16.	Класифікації фізичних вправ.
17.	Соціальні та особистісні потреби дітей у руховій активності.
18.	Соціально-педагогічне значення фізичного виховання.
19.	Зміст методики фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку
20.	Засоби розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.
21.	Завдання фізичного виховання в СМГ
22.	Особливості методики занять зі СМГ.
23.	Профілактика травматизму.
24.	Особливості методики фізичного виховання школярів, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання
25.	Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях дихальної системи
26.	Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях серцево-судинної системи

27.	Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях нервової системи
28.	Профілактика порушень постави та методи її виправлення
29.	Профілактика плоскостопості
30.	Профілактика порушення маси тіла

VII. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

МОДУЛЬ – I

1. Предмет і зміст ТМФВ.
2. Фізичне виховання, як соціальне явище.
3. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання.
4. Засоби фізичного виховання.
5. Навантаження і взаємо відпочинок як взаємопов'язані компоненти.
6. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.
7. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у ф.в.
8. Навчання рухових дій.

МОДУЛЬ - II

1. Основи методики розвитку силових якостей.
2. Основи методики розвитку швидкості.
3. Основи методики розвитку витривалості.
4. Основи методики розвитку гнучкості.
5. Основи методики розвитку координації.
6. Форми організації занять.
7. Педагогічна оцінка діяльності учнів на уроці.
8. Планування, контроль і облік у заняттях фізичними вправами.

МОДУЛЬ – III

1. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичного виховання
2. Рухова активність і здоров'я дітей шкільного віку
3. Основи фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям та СМГ
4. Форми організації занять у фізичному вихованні
5. Планування, контроль і облік у заняттях фізичними вправами
6. Оцінка уроку фізичної культури. Педагогічна оцінка діяльності учнів як складова професійної компетентності вчителя ф. в.

МОДУЛЬ-IV

1. Фізичне виховання студентів
2. Фізична підготовка у ЗСУ
3. Фізичне виховання дорослого населення
4. Адаптивне фізичне виховання
5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології
6. Фізичне виховання для осіб з особливими потребами

ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. Що є об'єктом і предметом вивчення ТМФВ. Дайте визначення поняттю фізична культура.
2. Що таке інтенсивність і якими факторами вона регулюється. Дайте

визначення поняттю фізичне виховання.

3. Що містять в собі: просторові та часові характеристики. Дайте визначення поняттю фізична освіта.

4. Що називається адаптацію, охарактеризуйте її види. Дайте визначення поняттю фізичний розвиток.

5. Охарактеризуйте фізичну якість «сила», та назвіть види її прояву. Дайте визначення поняттю фізичні якості.

6. Охарактеризуйте фізичну якість «витривалість», та назвіть основні типи стомлення. Дайте визначення поняттю фізична працездатність.

7. Що розуміється під поняттям «Адаптивне фізичне виховання». Дайте визначення поняттю фізична підготовленість.

8. Назвіть завдання адаптивного фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична реабілітація.

9. Що називають «фізичне навантаження» та назвіть його сторони. Дайте визначення поняттю фізична культура.

10. Що розуміється під поняттям фітнес і назвати його види. Дайте визначення поняттю фізичне виховання

11. Що являє собою ТМФВ, як наука і навчальна дисципліна. Дайте визначення поняттю фізична освіта.

12. Назвіть мету адаптивного фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична працездатність

13. Що називають «Швидкісний бар'єр», назвіть шляхи його виникнення і подолання. Дайте визначення поняттю фізичні якості.

14. «Фізичні вправи» та їх класифікацію. Дайте визначення поняттю фізична рекреація.

15. Охарактеризуйте методи, що застосовуються у процесі виконання вправ. Дайте визначення поняттю фізична реабілітація.

16. Охарактеризуйте фізичну якість «гнучкість», назвіть види гнучкості та засоби їх вдосконалення. Дайте визначення поняттю фізична культура.

17. Охарактеризуйте фізичну якість «координація», назвіть види координаційних здібностей. Дайте визначення поняттю фізичне виховання.

18. Охарактеризуйте фізичну якість «сила», назвіть засоби розвитку сили. Дайте визначення поняттю фізичний розвиток.

19. Що називають «навантаженням» та назвіть його сторони. Дайте визначення поняттю фізична працездатність.

20. Назвіть основні принципи фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична реабілітація.

21. Охарактеризувати методи, що застосовуються при навчанні рухових дій. Дати визначення поняттю фізична рекреація.

22. Що містять в собі: силові та ритмічні характеристики. Дати визначення поняттю фізична культура.

23. Охарактеризуйте фізичну якість «бистрота», назвіть методи розвитку бистроти. Дайте визначення поняттю фізичне виховання.

24. Охарактеризуйте фізичну якість «витривалість» та назвіть основні види витривалості. Дайте визначення поняттю фізична освіта.

25. Назвіть основні форми організації занять, і що являється їх ознаками. Дайте визначення поняттю фізичний розвиток.

26. Охарактеризуйте урочні та позаурочні форми занять. Дайте визначення поняттю фізична рекреація

27. Що включає в свій зміст педагогічна оцінка уроку. Дайте визначення поняттю фізична реабілітація.

28. Як визначається щільність уроку і фактори від яких вона залежить. Дайте визначення поняттю фізична культура.

29. Особливості методики занять з учнями віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Дайте визначення поняттю фізичне виховання.

30. Завдання фізичного виховання. Дайте визначення поняттю фізична освіта.

VIII. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ 3 СЕМЕСТР - ЗАЛІК

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	2	20
2	Виконання завдання з самостійної	10	2	20
3	Реферат (тези)	10	1	10
4	Складання плану-конспекту проведення уроку.(різні модулі)	10	2	20
5	Конспект лекцій	5	1	5
6	Комплексний контроль	25	1	25
Максимальна кількість балів для заліку				100

4 СЕМЕСТР – ЕЗАМЕН

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	2	20
2	Виконання завдання з самостійної	10	2	20
3	Реферат (тези)	10	1	10
4	Складання плану-конспекту проведення уроку.(різні модулі)	10	2	20
5	Конспект лекцій	5	1	5
6	Комплексний контроль	25	1	25
Для іспиту: коефіцієнт 1,6 (60 + 40)				100

VIII. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	для ЗАЛІКУ
90 – 100	A	відмінно	зараховано
81 – 89	B	добре	
75 – 80	C		
70– 74	D	задовільно	
60 – 69	E		
35 – 59	FX	незадовільно	не зараховано
0 – 34	F		

ІХ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник Т І. – Київ, Олімпійська література 2012.- 391 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник Т ІІ. – Київ, Олімпійська література 2012.- 401 с.
3. Колумбет О.І. Теорія і методика фізичного виховання. Опорні схеми : Навчально-методичний посібник. – К.: РВУФК, 2013. 186с.

Допоміжна

1. Арєф'єв В. Г. , Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Кам'янець-Подільський «РУТА». 2007
2. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: Навчально-методичний посібник.-К., 2003.-213с.
3. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції національної фізичної культури.- Львів: Троян, 1991.-104с.
4. *Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю.* Методика фізкультурно-оздоровительных занять. - К.: УГУФВС, 1994. — 126 с.

Інформаційні ресурси

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>