

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради Бердянського
державного педагогічного університету від 25
серпня 2016 року (протокол № 1)

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ПРОГРАМА

**вибіркової навчальної дисципліни
підготовки бакалавра
спеціальності 024 Хореографія
спеціалізація «Фітнес-тренер»**

**Бердянськ
2016 рік**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Бердянським державним педагогічним університетом

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Світлана Миколаївна Данило.

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету «16» червня 2016 року, протокол № 8

ВСТУП

Програма вибіркової навчальної дисципліни *«Теорія та методика фізичного виховання»* складена відповідно до освітньо-професійної програми «Хореографія. Фітнес» підготовки фахівців освітнього ступеня (*бакалавр*), галузі знань *02 Культура і мистецтво*, спеціальності *024 Хореографія*. Додаткова спеціалізація: *Фітнес-тренер*.

Предметом навчальної дисципліни є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання та управління процесом фізичного виховання людини.

Міждисциплінарні зв'язки: Історія фізичної культури; Соціологія; Педагогіка; Психологія; Анатомія; Гігієна; Фізіологія; Біомеханіка та ін.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» є – дати студентам глибокі теоретичні основи фізичного виховання, а також навчити їх практично реалізовувати його основні положення в різних навчальних закладах та містах майбутньої професійної діяльності випускників.

1.2. **Основними завданнями** дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» є

- надати базові знання, вміння з метою їх використання в різних навчальних закладах та містах майбутньої професійної діяльності;

- ознайомити з виховними аспектами забезпечення формування здоров'я людини про шляхи реалізації здорового способу життя на основі використання основних закономірностей фізичного виховання;

- озброїти бакалаврів знаннями сучасної теорії та методики фізичного виховання людей різних вікових груп;

- навчити здобувачів вищої освіти аналізувати роботу різного рівня складності, відповідно до поставлених професійних завдань та володіти різноманітними прийомами контролю;

- озброїти вміннями застосовувати на практиці основні положення теорії та методики фізичного виховання для виконання професійних завдань;

- оволодіти вміннями правильно підбирати засоби та методи навчання й тренування.

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

Інтегральної:

Здатність самостійно і комплексно розв'язувати складні завдання та практичні проблеми в галузі хореографічної професійної діяльності, у фітнес індустрії або у процесі навчання, що передбачає застосування системи інтегрованих знань з теорії і методики хореографії (фітнесу), виконавства, балетмейстера та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальних:

Інструментальні: здатність до організації та планування, вміння застосовувати базові загальні знання, правильно розмовляти та писати різними комунікативними стилями (неофіційним, офіційним та науковим); здатність розв'язувати проблеми і приймати рішення, здійснювати пошук інформації з різних джерел.

Міжособистісні: здатність до критичності та самокритичності, вміння працювати в команді, застосовувати організаторські здібності.

Системні: здатність застосовувати знання на практиці, проявляти лідерські якості, креативність, самостійність творчого мислення, бажання досягти успіху в професійній сфері.

Фахових:

1. Здатність використовувати основи теорії і практики фізичної культури в професійній діяльності, проектувати і здійснювати освітній процес у закладах освіти і спорту.

2. Здатність до рефлексії, самовдосконалення і підвищення рівня професійної майстерності.

3. Здатність нести відповідальність за життя та здоров'я людини; розраховувати фізичне навантаження і пропагувати здоровий спосіб життя,

4. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.

5. Здатність використовувати спеціальну термінологію та адекватні комунікативні засоби рідної та іноземної мов (в усній та письмовій формах) у педагогічному спілкуванні та творчому процесі; застосовувати вербальний коментар в процесі навчання в лаконічній та доступній формі.

6. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Демонструвати такі результати навчання:

ПРЗ 1. Здатність застосовувати базові знання, практичні навички організаційної, навчальної та творчої роботи фітнес-тренера

ПРЗ 3. Здатність застосовувати базові філософсько-естетичні, мистецтвознавчі, історико-культурологічні знання в професійній діяльності.

ПРУ 3. Уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРУ 5. Уміння застосовувати на практиці основні положення теорії і методики фізичного виховання для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп.

ПРУ 6. Уміння самостійно досліджувати наукову проблему в галузі фітнес індустрії, писати наукову роботу відповідно до вимог, дискутувати і аргументувати власну позицію

ПРК 2. Здатність використовувати знання професійного дискурсу, термінології свого фаху, джерел поповнення лексики української та іноземної мов; уміння спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, дотримуватися етики ділового спілкування; пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фітнес індустрії; аналізувати іншомовні джерела інформації для отримання даних та прийняття професійних рішень.

ПРАВ 1. Здатність якісно виконувати завдання професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо.

ПРАВ 2. Здатність демонструвати готовність до освоєння нової професійної інформації за допомогою самоосвіти; представляти і оцінювати власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРАВ 3. Здатність визначати стратегічні цілі професійної діяльності, шукати новаторські ідеї для пропаганди хореографічного мистецтва, українських національних традицій та здорового способу життя.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **12 кредитів ЄКТС/360годин.**

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Введення в «Теорію та методику фізичного виховання». Загальна характеристика дисципліни ТМФВ. Характеристика теорії фізичного виховання. Характеристика методики фізичного виховання. Об'єкт і суб'єкт вивчення дисципліни. Предмет теорії та предмет методики фізичного виховання. Визначення поняття «Фізична культура» та його характеристика. Визначення поняття «Фізичне виховання» та його характеристика. Визначення поняття «Фізична освіта» та його характеристика. Визначення поняття «Фізичний розвиток» та його характеристика. Визначення поняття «Спорт» та його характеристика. Визначення поняття «Фізичне вдосконалення» та його характеристика.

Змістовий модуль 2. Система фізичного виховання. Визначення та характеристика понять «система» і «система фізичного виховання». Мета системи фізичного виховання. Завдання системи фізичного виховання (освітні, оздоровчі, виховні). Загально соціальні принципи. Завдання, засоби і методи розумового виховання. Завдання, засоби і методи естетичного виховання. Завдання, засоби і методи трудового виховання. Завдання, засоби і методи морально-вольового виховання.

Змістовий модуль 3. Засоби фізичного виховання. Фізична вправа як основний засіб фізичного виховання. Історична обумовленість виникнення фізичних вправ. Характеристика фізіологічних та психічних процесів при виконанні фізичних вправ. Їх вплив на організм людини. Поняття про фізичні вправи, їх класифікація. Фактори залежності фізичних вправ. Характеристика рухів. Кінематична, динамічна, ритмічна характеристика рухів. Організація занять фізичними вправами в умовах природного середовища. Організація спеціальних процедур загартовуючого та оздоровчо-відновного характеру. Гігієнічні фактори, що забезпечують життєдіяльність людини поза процесом фізичного виховання. Гігієнічні фактори, що безпосередньо входять у процес фізичного виховання.

Змістовий модуль 4. Методи фізичного виховання. Визначення та характеристика понять «метод», «методичний прийом» та «методика». Класифікація специфічних методів навчання. Вимоги до підбору методів. Характеристика методів навчання руховим діям. Характеристика методів виховання фізичних якостей. Класифікація методів використання слова та їх характеристика: бесіда, розповідь, повідомлення завдань, лекція, пояснення, словесна оцінка та ін. Класифікація методів наочного навчання. Характеристика методів прямої наочності. Характеристика методів непрямой наочності.

Змістовий модуль 5. Загальнометодичні принципи фізичного виховання. Реалізація дидактичних принципів: наочності, індивідуалізації, свідомості та активності, науковості та ін. в процесі фізичного виховання. Реалізація специфічних принципів: систематичності, поступовості, міцності та прогресивності, циклічності, хвилюобразності та ін. в процесі фізичного виховання.

Змістовий модуль 6. Специфічні принципи фізичного виховання. Класифікація специфічних принципів навчання. Характеристика принципів: систематичності, поступовості, міцності та прогресивності, циклічності, хвилеобразності та ін. Вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, вдосконалення вегетативних і моторних функцій організму на різних етапах онтогенезу.

Змістовий модуль 7. Основи теорії навчання рухових дій. Визначення поняття рухове вміння. Характерні ознаки рухового вміння. Значення рухового вміння. Визначення поняття рухова навичка. Характерні ознаки рухової навички. Значення рухових навичок.

Змістовий модуль 8. Основи методики навчання рухових дій. Основи навчання у фізичному вихованні. Фізіологічне обґрунтування формування рухової навички. Помилки при навчанні, їх попередження та усунення. Закони формування рухових навичок. Структура навчання рухової навички. Характеристика навчального етапу вивчення. Характеристика етапу поглибленого вивчення. Характеристика етапу закріплення та подальшого удосконалення.

Змістовий модуль 9. Основи методики розвитку сили. Керування фізичним розвитком людини. Виховання фізичних якостей людини в зв'язку з особливостями формування рухових навичок. Характеристика силових здібностей. Визначення понять «сила», «статична сила», «динамічна сила», «абсолютна сила», «відносна сила», «швидкісна сила». «силова витривалість» та ін. Вікові особливості. Тренувальні режими для розвитку силових можливостей. Методика розвитку сили з використанням граничних обтяжень. Методика розвитку сили з використанням неграничних обтяжень.

Змістовий модуль 10. Основи методики розвитку швидкості. Характеристика швидкості. Швидкість рухової реакції, одиночної дії, частота рухів. Швидкісний бар'єр. Імпульсивність, «різкість». Методика розвитку швидкісних здібностей людини. Основні засоби і методи розвитку швидкісних можливостей людини. Особливості розвитку швидкості в різних вікових групах.

Змістовий модуль 11. Основи методики розвитку витривалості. Різновиди витривалості. Фізіологічне обґрунтування. Зони навантаження та їх характеристика (максимальна, субмаксимальна, велика, помірна). Методика розвитку витривалості. Основні засоби і методи виховання витривалості. Особливості розвитку витривалості в різних вікових групах.

Змістовий модуль 12. Основи методики розвитку спритності. Характеристика просторової орієнтації, точності, просторово-швидкісних, силових, часових характеристик. Ритмічність, рівновага, координованість. Методика розвитку координаційних здібностей, спритності. Характеристика понять ритмічність, рівновага, координованість. Методика їх виховання. Особливості розвитку координаційних здібностей у шкільному віці.

Змістовий модуль 13. Основи методики розвитку гнучкості. Гнучкість як анатомо-фізіологічна передумова розвитку фізичних здібностей. Активна та пасивна гнучкість та їх характеристика. Методика розвитку гнучкості. Методика розвитку доцільного розслаблення м'язів. Вікові особливості розвитку гнучкості.

Змістовий модуль 14. Фізичне виховання дітей шкільного віку. Значення фізичного виховання школярів початкової школи, середнього та старшого шкільного віку. Завдання фізичного виховання школярів різного віку. Вікові особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого, середнього та

старшого шкільного віку. Засоби фізичного виховання дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Особливості методики фізичного виховання дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Змістовий модуль 15. Форми фізичного виховання школярів. Урок – як основна форма фізичного виховання школярів. Основні вимоги до уроків фізичного виховання. Організація діяльності учнів на уроках фізичного виховання. Підготовка учнів до уроку фізичного виховання. Фізичні навантаження уроку. Завдання додому. Індивідуальні завдання. Задачі і особливості позакласної роботи з фізичного виховання учнів. Фізкультурно-оздоровча робота в режимі коли. Педагогічні гігієнічні вимоги до організації учбового дня. Позашкільна робота фізичного виховання. Загальношкільні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи.

Змістовий модуль 16. Планування роботи з фізичного виховання школярів. Функції планування. Вимоги до документів планування. Підготовка вчителя до планування. Структура і зміст основних документів планування. Річний план-графік. Робочий план. План-конспект уроку. Розробка документів планування, що складаються вчителем. Річний план-графік навчально-виховної роботи. Робочий план (поурочний). План-конспект уроку.

Змістовий модуль 17. Контроль навчального процесу. Педагогічний контроль. Види педагогічного контролю в фізичному вихованні та їх характеристика. Характеристика методів контролю в практиці фізичного виховання: педагогічні спостереження, контрольні нормативи, тестування, визначення динаміки фізичного навантаження. Основний зміст, значення та характеристика різних видів обліку в процесі фізичного виховання. Основні документи обліку.

Змістовий модуль 18. Педагогічні дослідження в процесі фізичного виховання. Педагогічний аналіз уроку фізичної культури. Види педагогічного аналізу. Їх характеристика. Вимоги до складання. Форми та структура проведення педагогічного аналізу уроку ФК.

Змістовий модуль 19. Організація навчально-дослідної роботи студентів на уроках фізичної культури. Організація проведення хронометражу уроку. Загальна щільність уроку. Моторна щільність уроку. Визначення навантаження на уроці. Графік фізіологічної кривої.

Змістовий модуль 20. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Соціально-педагогічне значення, мета і завдання фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Вікові особливості фізичного розвитку та фізична підготовленість дітей. Фактори, які впливають на стан здоров'я новонародженого.

Змістовий модуль 21. Основи методики фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Зміст та методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми раннього віку. Основні форми занять і їх характеристика. Норми рухової активності дітей. Зміст та методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку. Основні форми занять і їх характеристика. Норми рухової активності дітей.

Змістовий модуль 22. Основи методики фізичного виховання студентів. Структура і зміст базової програми з фізичного виховання студентської молоді. Класифікація форм організації фізичного виховання студентів. Методичні основи фізичного виховання у вузі. Розподіл студентів по учбовим відділенням. Особливості методики проведення занять з фізичного виховання в різних відділеннях.

Змістовий модуль 23. Фізичне виховання в основний період трудової

діяльності. Значення, мета та завдання фізичного виховання дорослого населення. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Фактори, які впливають на стан здоров'я дорослої людини. Зміст і організаційно-методичні основи занять фізичними вправами в основний період трудової діяльності.

Змістовий модуль 24. Фізичне виховання в похилому та старшому віці. Мета, значення і завдання фізичного виховання в похилому та старшому віці. Вікові особливості. Зміст і організаційно-методичні основи занять фізичними вправами людей похилого та старшого віку. Лікарняно-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості.

3. Рекомендована література

Базова

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : [підручник] / В. Г. Арефьев. – К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Закон України “Про вищу освіту” від 17 січня 2002 р. № 2984-ІІІ // Відомості Верховної Ради України. – 2002. – № 20. – С. 134.
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1994. – 22 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : [учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений] / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.
5. Романенко В.О. Рухові здатності людини : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / В.О. Романенко. – Донецьк: «Новый мир», УКЦентр, 1999 – 336с.
6. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 2003. – 424 с.
7. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 2. – 2003. – 391 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 480 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – Ч. 1– 272 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2002. – Ч. 2– 248 с.

Допоміжна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания : [учебник] / Б.А. Ашмарин - М.: Просвещение, 1979.– 270 с.
2. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : [учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся в педагогических училищах] / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.
4. Сирис П.З. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / П.З. Сирис, В.А. Кабачков – М.: Просвещение, 1988. – 158с.
5. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня

доктора пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія та методика професійної освіти” / Б. М. Шиян. – К., 1997. – 50 с.

Інформаційні ресурси

1. www.fizkult-ura.ru/books/fitness
2. bdpu.org
3. <http://www.rsl.ru>
4. <http://www.infosport.ru>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: вивчення курсу «Теорія та методика фізичного виховання» контролюється заліком та екзаменом по проходженню всього курсу дисципліни.

5. Засоби діагностики успішності навчання: усні опитування, виконання тестових завдань (за темами); студентські презентації самостійних завдань; реферати-конспекти; бесіди; практична робота; диспути; дискусія; ділові гри; розв’язання конкретних ситуацій.