

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я  
ЛЮДИНИ**

**КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

---

Для спеціальності (напряму підготовки) 014 «Середня освіта. Фізична культура»

Автор: старший викладач Фролова О.О.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, протокол № 1 від «30» серпня 2019р.

**МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я**  
**ЛЮДИНИ**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Завідувач кафедри ФВСЗЛ

Осіпцов А.В.

2019 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**НДПП 1.2.8 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА**  
**СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Освітньо-професійна програма «01 Освіта»

спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура), ОС «Бакалавр»

Факультет філології та масових комунікацій

2019- 2020 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та спортивної підготовки» для студентів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура).

Розробник:

Фролова Ольга Олександрівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини МДУ.

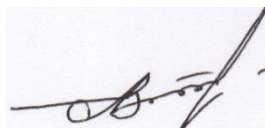
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Протокол від 30 серпня 2019 року № 1

Завідувач

кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

д. пед. наук, професор



А. В. Осіпцов

©Фролова О.О. 2019 рік

© Маріупольський державний університет, 2019р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 9	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна	
Модулів – 2	014 «Середня освіта. Фізична культура»	Рік підготовки	
Змістових модулів – 6		3-й	3-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 270		5-й	5-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –	Освітній ступень «Бакалавр» Вчитель фізичної культури	Лекції	
		60 год.	30 год.
		Практичні, семінарські	
		48 год.	24 год.
		Лабораторні	
		не передбачено	не передбачено
		Самостійна робота	
		135- год.	134- год.
		Індивідуальні завдання	
		27 год.	82 год.
Вид контролю			
Іспит 6 год.	Іспит 3 год.		

Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить, для денної форми навчання (%) – 40 / 60

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою дисципліни** є: викладання навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» єформування у студентів конкретних знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з фізичного виховання, набуття практичних навичок, проведення занять з різними віковими і соціальними верствами населення, впровадження здорового способу життя і раціональної організації вільного часу різних верств населення згідно закону України «Про фізичну культуру і спорт».

**Основні завдання:** вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» єнавчити майбутнього фахівця з фізичної культури інтегрувати знання, отримані в суміжних курсах і окремих методиках, знаходити шляхи організації міжпредметних зв'язків цих знань у педагогічній діяльності. Зміст предмету передбачає створення теоретичної бази, яка є основою для використання засобів фізичного виховання, з метою гармонічного розвитку людини, зміцнення здоров'я і профілактики захворювань.

У результатівивченнянавчальноїдисципліни студент повинен:

**Знати:**- основні поняття теорії фізичного виховання;

- зміст, завдання, мету та умови функціонування національної системи фізичного виховання;
- засоби фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я людини;
- загальні основи навчання фізичних вправ і методик удосконалення фізичних якостей;
- структуру та особливості підготовки і проведення занять різних типів з фізичної культури;
- значення міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання;
- різні форми занять фізичним вправам;
- основи системи організаційного та методичного управління педагогічним процесом.

**Уміти:** - реалізувати методичні принципи фізичного виховання, ефективно застосовувати засоби і методи навчання, забезпечення і зміцнення здоров'я тих, хто займається;

- методично правильно будувати і аналізувати уроки та інші форми організації фізичного виховання;
- планувати і контролювати процес фізичного виховання;
- проводити педагогічні дослідження процесу фізичного виховання.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1.**

##### **Теоретичні основи фізичного виховання.**

**Тема 1. Вступ в теорію і методику фізичного виховання.** Об'єкт і предмет навчання. Соціологічний, педагогічний та біологічний напрямки теорії та методики фізичного виховання. Термінологічний апарат. Структура дисципліни. Методи наукових досліджень в фізичному вихованні.

**Тема 2. Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.**

Предмет теорії фізичного виховання і її місце в системі наукових знань. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання. Вихідні поняття теорії фізичного виховання: фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання.

#### **Змістовий модуль 2.**

##### **Методи фізичного виховання.**

**Тема 3. Практичні методи фізичного виховання.** Поняття: «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід». Методи навчання рухових дій, методи вдосконалення та закріплення рухових дій, методи вдосконалення фізичних якостей.

**Тема 4. Загально-педагогічні методи в фізичному вихованні.** Вербальні методи: розповідь, пояснювання, інструктування, вказівки, команди, оцінки. Методи демонстрації. Методи наочності.

#### **Змістовий модуль 3.**

##### **Система фізичного виховання.**

**Тема 5. Основи української національної системи фізичного виховання.**

Ідеологічні основи. Науково-методичні основи. Правові та програмно-нормативні основи. Організаційні основи. Умови функціонування системи фізичного виховання. Мета та основні завдання фізичного виховання. Освітні завдання. Оздоровчі завдання. Виховні завдання.

**Тема 6. Принципи побудови процесу фізичного виховання.**

Структура системи педагогічних принципів. Соціально-педагогічні принципи побудови процесу фізичного виховання: принцип формування фізичної культури людини; принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку з життєдіяльністю; принцип оздоровчої спрямованості. Принципи побудови занять у процесі фізичного виховання: принцип міцності і прогресування; принцип безперервності; принцип циклічності; принцип врахування вікових особливостей особистості.

## **Змістовий модуль 4.**

### **Управління та контроль фізичного виховання.**

**Тема 7.Форми організації занять.**Загальна характеристика форм організації занять. Структура занять у фізичному вихованні. Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні. Типова структура занять. Методи організації занять фізичними вправами. Позаурочні форми проведення занять.

**Тема 8. Планування та контроль.**Перспективне, етапне, короткотермінове планування в школі, в спортивній секції. Конспект уроку. Дидактичні розробки з методики навчання та розвитку фізичних якостей. Позакласні та позашкільні спортивно-масові та фізкультурні оздоровчі заходи.Характеристика педагогічного контролю. Складання хронокарти уроку та графіку пульсометрії. Педагогічний аналіз уроку, самоаналіз. Самоконтроль.

## **Змістовий модуль 5.**

### **Загальна концепція спорту.**

**Тема 9.Організація спорту.**Понятійний апарат теорії спорту. Соціальна сутність спорту. Соціальні функції спорту. Спортивна діяльність. Спортивний рух. Спортивна підготовка. Спортивна тренівка.

**Тема 10.Класифікація видів спорту.** Класифікація видів спорту по характеру спортивної діяльності і соціальної направленості.

Класифікація видів спорту, пов'язаних с проявленням високоїрухової активності по специфічним вимогам змагальних вправ.

Класифікація видів спорту по соціальної направленості (ординарній спорт та спорт найкращих досягнень).

## **Змістовий модуль 6.**

### **Спортивна підготовка.**

**Тема 11.Класифікація змагань.** Контрольні змагання. Підготовчі змагання. Відбірні змагання. Підводящі змагання. Головні змагання. Класифікація змагань на висновку правил, положень і календарів змагань.

**Тема 12.Характеристика та зміст документів.**Єдина спортивна класифікація. Календар спортивних змагань. Положення о проведенні змагань. Правила змагань.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с.р.		л	п	лаб.	інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи фізичного виховання.</b>												
<b>Тема 1. Вступ в теорію і методику фізичного виховання.</b>	22	5	4		2	11	21	2	2		6	11
<b>Тема 2. Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.</b>	22	5	4		2	11	23	3	2		7	11
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>4</b>		<b>13</b>	<b>22</b>
<b>Змістовий модуль 2. Методи фізичного виховання.</b>												
<b>Тема 3. Практичні методи фізичного виховання.</b>	24	5	4		3	12	24	3	2		7	12
<b>Тема 4. Загально-педагогічні методи в фізичному вихованні.</b>	24	5	4		3	12	22	2	2		6	12
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		<b>6</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	<b>4</b>		<b>13</b>	<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 3. Система фізичного виховання.</b>												
<b>Тема 5. Основи української національної системи фізичного виховання.</b>	22	5	4		2	11	20	2	2		6	10
<b>Тема 6. Принципи побудови процесу фізичного виховання.</b>	22	5	4		2	11	23	3	2		7	11
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>4</b>		<b>13</b>	<b>21</b>
<b>Змістовий модуль 4. Управління та контроль фізичного виховання.</b>												



<b>Тема 7.Форми організації занять.</b>	22	5	4		2	11	21	2	2		6	11
<b>Тема 8.Планування та контроль.</b>	22	5	4		2	11	23	3	2		7	11
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>4</b>		<b>13</b>	<b>22</b>

<b>Модуль 2</b>												
<b>Змістовий модуль 5. Загальна концепція спорту.</b>												
<b>Тема 9.Організація спорту.</b>	22	5	4		2	11	22	3	2		6	11
<b>Тема 10.Класифікація видів спорту.</b>	24	5	4		3	12	24	2	2		8	12
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		<b>5</b>	<b>23</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	<b>4</b>		<b>14</b>	<b>23</b>
<b>Змістовий модуль 6. Спортивна підготовка.</b>												
<b>Тема 11.Класифікація змагань.</b>	22	5	4		2	11	23	2	2		8	11
<b>Тема 12.Характеристика та зміст документів.</b>	22	5	4		2	11	24	3	2		8	11
<b>Разом за змістовим модулем 6</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>47</b>	<b>5</b>	<b>4</b>		<b>16</b>	<b>22</b>
<b>Усього годин</b>	<b>270</b>	<b>60</b>	<b>48</b>		<b>27</b>	<b>135</b>	<b>270</b>	<b>30</b>	<b>24</b>		<b>82</b>	<b>134</b>

### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Перспективне, етапне, короткотермінове планування в школі.	2
2.	Тестування знань студентів з теоретичного матеріалу	2
3.	Складання хронокарти уроку та графіку пульсометрії.	2
4.	Організація та проведення змагань.	2
5.	Організація та проведення занять, направлених на розвиток та вдосконалення фізичних якостей.	4

7.	Педагогічний аналіз уроку, самоаналіз. Самоконтроль.	2
8.	Методика проведення рекреаційних рухливих ігор.	2
9.	Методика проведення спортивних свят.	2
10.	Заходи щодо профілактики травматизму і надання першої медичної допомоги.	2
11.	Єдина спортивна класифікація.	2
12.	Календар спортивних змагань.	4
13.	Положення о проведенні змагань.	2
14.	Правила змагань.	2
15.	Фізична підготовка.	2
16.	Технічна підготовка.	4
17.	Тактична підготовка.	4
18.	Психологічна підготовка.	4
19.	Средства спортивної тренівки.	2
20.	Методи спортивної тренівки.	2
<b>Усього:</b>		<b>48</b>

## **6. Теми лабораторних занять**

Згідно навчального плану підготовки бакалаврів з напрямку 014

«Середня освіта. Фізична культура» лабораторні заняття не заплановані.

### **7. Самостійна робота**

Студентам мають опрацюватися самостійно:

А) лекційний матеріал доповнити детальним поглибленням щодо сучасних концепцій «Теорії та методики фізичного виховання та спортивної підготовки»;

Б) підготувати план – конспект уроку;

В) підготуватися до іспита.

### **8. Індивідуальні завдання.**

1. Скласти план конспект уроку для учнів молодших класів.

2. Скласти план конспект уроку для учнів середніх класів.

3. Скласти план конспект уроку для учнів старших класів.

4. Скласти Календар спортивних змагань.

5. Скласти Положення о проведенні змагань з виду спорту.

## 9. Методинавчання

У процесі проведення аудиторних занять 3 навчальної дисципліни використовуються такі методи навчання:

1. **Словесні** (лекції, бесіди, дискусії, круглі столи, доповіді, консультації).
2. **Наочні** (мультимедійні презентації, таблиці, відеоматеріали).
3. **Практичні** (тестові завдання, індивідуальні завдання).
4. **Самостійна робота** і робота під керівництвом викладача.
5. **Контроль і самоконтроль.**

## 10. Методи контролю

Поточний контроль з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» здійснюється в усній та письмовій формі. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент денної форми навчання за результатами поточного контролю знань, подано в таблиці:

№ з/п	Вид роботи	Бали за заняття	Кількість	Всього балів	Сумарна оцінка
1.	Усне опитування студентів	2,0	10	20	50
2.	Оформлення практичних робіт	2,0	10	20	
3.	Підготовка реферату, доповіді	5,0	2	10	

## 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								екзамен	Сума
Змістовий модуль 1-2		Змістовий модуль 3-4		Змістовий модуль 5-6		Змістовий модуль 7-8			
T1-2	T3-4	T5-6	T7-8	T9-10	T11-12	T13	T15	50	100
4	4	5	5	8	8	8	8		

T1, T2 ... T4 – теми змістових модулів.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

### 12. Методичне забезпечення

1. Навчальна програма дисципліни;
2. Робоча програма навчальної дисципліни;
3. Конспект лекційного курсу навчальної дисципліни;
4. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та самостійної роботи студентів;
5. Засоби діагностики навчальних досягнень студентів (питання до екзамену, пакет екзаменаційних білетів);
6. Перелік навчально-методичних посібників.

### 13. Рекомендована література

#### Базова

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II- IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. доповн. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посібник. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. – 428с.
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” // Спортивна газета. – 1994. – 29 січ.

4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011.- 224 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 544 с.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Ф.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
8. Попуша В. Г.Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях // Навчальний посібник. – Тернопіль.: - 2010. – 128 с.
9. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Фізичне виховання в школі. – 1996, №1. – С.47-56.
- 10.Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
- 11.Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2011.- 264 с.
- 12.Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.-/ Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 392с.
- 13.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. В 2-х томах.– Тернопіль: Навчальна книга –Богдан, 2007. – 272 с.
- 14.Фізична культура // Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, 5-9 класів. –К. - 2008.

### Допоміжна

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 2007. – 128 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 2007. – 207 с.
3. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 2005. – 326 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
5. Тисовська О., Левків В.І. Весела мандрівка у країну розваг. – Львів: ВНТЛ, 2008. – 36 с.
- 6.Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: Універсальна книга, 2004. – 428 с.

7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.

#### **14. Інформаційні ресурси.**

Наукові бібліотеки, відкриті лекції, наукові та науково-популярні журнали, інтернет-сайти.

#### **Перелік питань, що виносяться на екзамен.**

1. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна дисципліна.
2. Визначення поняття “фізична культура”.
3. Характеристика поняття “фізичне виховання”, його роль і значення в сучасному суспільстві.
4. Визначення поняття “масовий спорт”, його функції у суспільстві.
5. Характеристика поняття “фізичний розвиток”. Фактори, що зумовлюють параметри фізичного розвитку людини.
6. Визначення понять “здоров’я” і “здоровий спосіб життя”, чинники які впливають на здоров’я людини.
7. Значення і функції (загальні і специфічні) фізичної культури.
8. Методологія і методи наукових досліджень проблем фізичного виховання.
9. Характеристика національної системи фізичного виховання в Україні. Стан і перспективи її розвитку.
10. Мета і завдання фізичного виховання.
11. Загальні принципи фізичного виховання та їх характеристика.
12. Дидактичні (педагогічні) принципи фізичного виховання та їх характеристика.
13. Специфічні закономірності та принципи фізичного виховання.
14. Характеристика засобів фізичного виховання.
15. Характеристика фізичної вправи як головного засобу фізичного виховання.
16. Класифікації фізичних вправ.
17. Характеристика техніки фізичної вправи.

18. Кінематичні характеристики техніки фізичних вправ.
19. Динамічні характеристики техніки фізичних вправ.
20. Ритмічні характеристики техніки фізичних вправ.
21. Характеристика оздоровчих сил природи як засобу фізичного виховання.
22. Характеристика гігієнічних чинників як засобу фізичного виховання.
23. Характеристика методів фізичного виховання.
24. Характеристика методів наочності та слова у фізичному вихованні.
25. Характеристика методів навчання техніці фізичних вправ.
26. Особливості використання методу цілісної вправи.
27. Особливості використання методу розчленованої вправи.
28. Особливості використання методу суворо-регламентованої вправи.
29. Особливості використання ігрового методу.
30. Особливості використання змагального методу.
31. Особливості використання комбінованого методу.
32. Характеристика методів організації у фізичному вихованні (індивідуальний, груповий та фронтальний).
33. Характеристика компонентів методів практичної вправи (навантаження і відпочинок).
34. Рухові дії як предмет навчання.
35. Тлумачення понять “рухове вміння” та “рухова навичка”, їх особливості.
36. Закономірності і механізми формування рухових вмінь та навичок.
37. Різновиди і характеристика перенесення навичок.
38. Передумови та етапи навчання техніці фізичних вправ.
39. Характеристика процесу навчання техніці фізичних вправ.
40. Характеристика, зміст, засоби, методи і особливості етапу початкового розучування техніки фізичної вправи.
41. Характеристика, зміст, засоби, методи і особливості етапу поглибленого розучування техніки фізичної вправи.
42. Характеристика, зміст, засоби, методи і особливості етапу вдосконалення техніки фізичної вправи.

43. Загальна характеристика рухових якостей людини. Сучасні теоретичні моделі розвитку рухових якостей.
44. Різновиди і характеристика перенесення рухових якостей людини.
45. Характеристика засобів розвитку рухових якостей людини.
46. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність розвитку рухових якостей.
47. Різновиди занять фізичними вправами. Їх характеристика.
48. Характеристика методів розвитку рухових якостей.
49. Адаптація як найважливіші закономірності розвитку рухових якостей. Різновиди адаптації.
50. Основи методики розвитку силових якостей.
51. Загальна характеристика сили. Засоби для розвитку сили.
52. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
53. Вікова динаміка розвитку силових якостей людини.
54. Методика розвитку максимальної, швидкісної та вибухової сили.
55. Контроль за розвитком сили і його значення у педагогічному процесі.
56. Основи методики розвитку швидкості. Засоби для розвитку швидкості.
57. Загальна характеристика швидкості.
58. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості, вікова динаміка швидкості.
59. Методика розвитку простих форм швидкості.
60. Контроль за розвитком швидкості і його значення у педагогічному процесі.
61. Основи методики розвитку витривалості. Засоби для розвитку витривалості.
62. Загальна характеристика витривалості.
63. Фактори, що зумовлюють прояв витривалості.
64. Вікова динаміка витривалості.
65. Методика розвитку загальної (аеробної) витривалості.
66. Контроль за розвитком витривалості і його значення у педагогічному процесі.



67. Основи методики регулювання маси тіла людини.
68. Загальна характеристика гнучкості.
69. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості.
70. Вікова динаміка гнучкості.
71. Методики розвитку гнучкості.
72. Контроль за розвитком гнучкості і його значення у педагогічному процесі.
73. Засоби для розвитку гнучкості.
74. Спритність і методики її розвитку.
75. Засоби для розвитку спритності.
76. Методики розвитку координаційних якостей.
77. Методики формування правильної постави.
78. Засоби для формування правильної постави.
79. Функції планування і обліку навчального процесу з фізичного виховання.
80. Сутність системного планування фізичного виховання.
81. Технологія перспективного та поетапного планування у процесі фізичного виховання.
82. Характеристика основних та допоміжних документів планування процесу фізичного виховання.
83. Значення педагогічного контролю у фізичному вихованні.
84. Форми педагогічного контролю у процесі фізичного виховання.
85. Особливості методики формування потреби у заняттях фізичними вправами.
86. Реалізація виховних завдань у процесі фізичного виховання.
87. Реалізація аспектів естетичного виховання у процесі фізичного виховання.
88. Визначальні чинники формування особистості у процесі фізичного виховання.
89. Формування гармонійної особистості у процесі фізичного виховання.
90. Особистість викладача фізичної культури, як виховний фактор у процесі фізичного виховання.

## ВАРІАНТИ ТЕСТІВ

### 1. Що вивчає ТМФВ як наука та навчальна дисципліна?

- А. ТМФВ є наукою та навчальною дисципліною про загальні закономірності, що визначають зміст фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загального плану виховання людини.
- Б. ТМФВ є наукою та навчальною дисципліною про загальні закономірності, що визначають форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загальної системи виховання людини.
- В. ТМФВ є наукою та навчальною дисципліною про загальні закономірності, що визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загальної системи виховання людини.
- Г. ТМФВ є наукою про закономірності, що визначають побудову фізичного виховання як педагогічного процесу, який органічно включений до загальної системи виховання людини.

### 2. Що є предметом вивчення ТМФВ?

- А. Предметом вивчення ТМФВ є процес фізичного виховання, його методи і засоби.
- Б. Предметом вивчення ТМФВ є фізичне виховання.
- В. Предметом вивчення ТМФВ є форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання.
- Г. Предметом вивчення ТМФВ є загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

### 3. Що є об'єктом вивчення ТМФВ?

- А. Об'єктом вивчення ТМФВ є методи і засоби фізичного виховання.
- Б. Об'єктом вивчення ТМФВ є форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання.
- В. Об'єктом вивчення ТМФВ є закономірності процесу фізичного виховання.
- Г. Об'єктом вивчення ТМФВ є організація фізичного виховання.

### 4. Що є науковим підґрунтям ТМФВ?

- А. Науковим підґрунтям ТМФВ є науки: педагогічні, психологічні, соціальні, історичні тощо.

Б. Науковим підґрунтям ТМФВ є науки, що умовно діляться на дві групи: гуманітарні, до яких належать педагогічні, психологічні, соціальні, історичні і т.д.; природничі, до яких належать біологія, анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, гігієна тощо.

В. Науковим підґрунтям ТМФВ є науки, до яких належать педагогіка, психологія, біологія, анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, гігієна тощо.

Г. Науковим підґрунтям ТМФВ є науки, що умовно діляться на дві групи: гуманітарні та природничі.

### **5. Дайте визначення терміну: фізична культура.**

А. Фізична культура (як вид діяльності) - це форма цільної м'язової діяльності, яка дозволяє найкраще сформувати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності;

Б. Фізична культура – це різновид діяльності населення, що має глибокі історичні коріння.

В. Фізична культура (як результат діяльності) - це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а

також використання цих результатів (*наприклад, хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо*);

Г. Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) - це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруд тощо*);

### **6. Дайте визначення терміну: фізкультурна освіта.**

А. Фізкультурна освіта це ступінь володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання.

Б. Фізкультурна освіта це знання історії розвитку спорту.

В. Фізкультурна освіта це диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.

Г. Фізкультурна освіта це вивчення цільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.

### **7. Дайте визначення терміну: фізичне виховання.**

А. Фізичне виховання – це процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (*специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо*);

Б. Фізичне виховання - це процес направленої формування рухових навичок та

розвитку фізичних якостей, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;

В. Фізичне виховання – це педагогічний процес ознайомлення, вивчення та вдосконалення фізичних вправ;

Г. Фізичне виховання – це процес виховання фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

**8. Дайте визначення терміну: фізична підготовка.**

А. Фізична підготовка - це спеціальне фізичне виховання;

Б. Фізична підготовка - це фізичне виховання з прикладним напрямом;

В. Фізична підготовка – це процес фізичного тренування;

Г. Фізична підготовка - це фізичне виховання.

Додаток 3

**Додаток до Робочої програми навчальної дисципліни щодо внесення змін**

Зміни обговорено та затверджено на засіданні кафедри протокол № \_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Аркуш обліку змін

№ п/п	№ та зміст пункту, до якого внесено зміни	ПІБ викладача	Підпис викладача

Додаток 4

**Інформаційні матеріали бібліотеки по забезпеченню навчальними підручниками (посібниками) з дисципліни**

з/ п	Найменування навчальної дисципліни	Автор підручника (навчального посібника тощо)	Найменування підручника (навчального посібника тощо)	Найменування видавництва, рік видання	Кількість примірників
1	2	3	4	5	6