

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

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради
Бердянського державного
педагогічного університету

від 02 вересня 2021 року
(протокол № 1)

Теорія та методика фізичного виховання

(назва освітнього компоненту)

ПРОГРАМА

обов'язкової навчальної дисципліни

підготовки

бакалавра

(назва ступеня вищої освіти)

спеціальності

227 Фізична терапія, ерготерапія

(шифр і назва спеціальності)

освітньої програми

«Фізична терапія, ерготерапія у травматології та ортопедії»

Бердянськ, 2021 рік

Навчальна програма навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, освітньої програми «Фізична терапія, ерготерапія у травматології та ортопедії»

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання В.Л. Самойленко.

ВСТУП

Програма освітнього компоненту *«Теорія та методика фізичного виховання»* складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня (бакалавр), галузь знань 22 Охорона здоров'я, спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія, а також у відповідності з наступними нормативними документами:

- Постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.2015 № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти»;
- Навчальний план підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров'я» для спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», затверджений вченою радою БДПУ від 24.04.2019, протокол №9;
- Наказ МОН України від 16.10.2009 за №943 «Про запровадження у вищих навчальних закладах України Європейської кредитно-трансферної системи»;
- Положення «Про організацію освітнього процесу в Бердянському державному педагогічному університеті», затвердженого вченою радою БДПУ від 26 грудня 2019 року (протокол № 6);
- Положення «Про критерії та порядок оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у Бердянському державному педагогічному університеті».

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

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

Будучи методологією фізичного виховання “Теорія та методика фізичного виховання” узагальнює дані, одержані названими дисциплінами, розкриває багатогранні зв'язки фізичного виховання і представляє його як цілісне явище.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни “Теорія та методика фізичного виховання” є – дати здобувачам першого рівня вищої освіти 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 першого рівня вищої освіти аналізувати роботу різного рівня складності, відповідно до поставлених професійних завдань та володіти різноманітними прийомами контролю;
- озброїти бакалаврів 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 «Фізична терапія, ерготерапія у травматології та ортопедії» здобувачі першого рівня вищої освіти повинні набути таких компетентостей:

ЗК 3. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 5. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/ догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

Та демонструвати такі результати навчання:

ПРН 1. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та

проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 9. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПРН 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПРН 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПРН 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПРН13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПРН 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПРН 15. Вербально і не вербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПРН 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПРН 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій, та за потреби, модифіковувати поточну діяльність.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 5 кредитів ЄКТС/150 годин.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна. 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.

Тема 2. Мета, завдання та принципи системи 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.

Тема 3. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими видами виховання.

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.

Тема 4. Специфічні 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.

Тема 5. Допоміжні засоби фізичного виховання.

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.

Тема 6. Методи навчання у фізичному.

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.

Тема 7. Принципи навчання у фізичному вихованні. Реалізація дидактичних принципів: наочності, індивідуалізації, свідомості та активності, науковості та ін. в процесі фізичного виховання. Реалізація специфічних принципів: систематичності, поступовості, міцності та прогресивності, циклічності, хвилеобразності та ін. в процесі фізичного виховання.

Тема 8. Загальна характеристика рухових умінь та навичок. Визначення поняття рухове вміння. Характерні ознаки рухового вміння. Значення рухового вміння. Визначення поняття рухова навичка. Характерні ознаки рухової навички. Значення рухових навичок.

Тема 9. Структура процесу 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.

Тема 10. Загальна характеристика 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.

Тема 11. Основи методики розвитку силових здібностей. Тренувальні режими для розвитку силових можливостей. Методика розвитку сили з використанням граничних обтяжень. Методика розвитку сили з використанням неграничних обтяжень.

Тема 12. Загальна характеристика швидкості. Характеристика швидкості. Швидкість рухової реакції, одиночної дії, частота рухів. Швидкісний бар'єр. Імпульсивність, «різкість».

Тема 13. Основи методики розвитку швидкості. Методика розвитку швидкісних здібностей людини. Основні засоби і методи розвитку швидкісних можливостей людини. Особливості розвитку швидкості в різних вікових групах.

Тема 14. Загальна характеристика витривалості. Різновиди витривалості. Фізіологічне обґрунтування. Зони навантаження та їх характеристика (максимальна, субмаксимальна, велика, помірна).

Тема 15. Основи методики розвитку витривалості. Методика розвитку витривалості. Основні засоби і методи виховання витривалості. Особливості розвитку витривалості в різних вікових групах.

Тема 16. Загальна характеристика спритності. Характеристика просторової орієнтації, точності, просторово-швидкісних, силових, часових характеристик. Ритмічність, рівновага, координованість.

Тема 17. Основи методики розвитку спритності. Методика розвитку координаційних здібностей, спритності. Характеристика понять ритмічність, рівновага, координованість. Методика їх виховання. Особливості розвитку координаційних здібностей у шкільному віці.

Тема 18. Загальна характеристика гнучкості. Гнучкість як анатомо-фізіологічна передумова розвитку фізичних здібностей. Активна та пасивна гнучкість та їх характеристика.

Тема 19. Основи методики розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Методика розвитку доцільного розслаблення м'язів. Вікові особливості розвитку гнучкості.

Тема 20. 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. Завдання та особливості позакласної роботи з фізичного виховання учнів. Фізкультурно-оздоровча робота в режимі школи. Позашкільна робота з фізичного виховання. Загальношкільні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи.

3. Рекомендована література:

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. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 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. Шамардіна Г. М. Основи теорії і методики фізичного виховання : Вибрані лекції. Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Пороги, 2004. – 415 с.
9. 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.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – Ч. 1– 272 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2002. – Ч. 2– 248 с.

Методи навчання: За джерелами передачі й характером сприйняття інформації : Словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда (вступна, бесіда-повідомлення, бесіда-повторення).

Наочні: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.

Практичні: практичні роботи, графічні роботи, дослідні роботи.

За основними дидактичними завданнями, які необхідно вирішувати на конкретному етапі навчання: методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок.

За характером пізнавальної діяльності: пояснювально-ілюстративні, проблемного викладу, дослідницькі.

Форма підсумкового контролю успішності навчання: вивчення курсу “Теорія та методика фізичного виховання” контролюється екзаменом по проходженню всього курсу дисципліни.

4. Методи навчання:

1) *За джерелами передачі й характером сприйняття інформації :*

- ✓ словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда;
- ✓ наочні: ілюстрування, демонстрування, спостереження;
- ✓ практичні: фізичні вправи, практичні роботи, дослідні роботи.

2) *Методи стимулювання навчальної діяльності:*

✓ навчальна дискусія – суперечка, обговорення будь-якого питання з навчального матеріалу.

3) *Методи контролю і самоконтролю у навчанні:*

- ✓ усний контроль;
- ✓ письмовий контроль;
- ✓ тестовий контроль.

5. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.

6. Система оцінювання

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти за всіма видами навчальних робіт проводиться за поточним та підсумковим контролем.

Поточний контроль включає бали за роботу на лекціях, практичних та індивідуальних заняттях, а також оцінювання всіх видів самостійної роботи, запланованих у робочій програмі навчальної дисципліни.

Підсумковий семестровий контроль є обов’язковою формою контролю, що дозволяє визначити ступінь досягнення здобувачами вищої освіти запланованих робочою програмою навчальної дисципліни результатів навчання.

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов’язковим повторним вивченням ОК)