



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Виконуючий обов'язки директора коледжу**

**Олег ДЕРЛЮК**

«*01*» *вересня* 202*4* року

**Дніпропетровська обласна рада**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»  
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

**ПРОГРАМА**

**освітнього компонента**

**ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ТМФВ В  
ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

**підготовки фахового молодшого бакалавра  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка**

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

**Олена КУДЗІЄВА** – спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист

Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

« 28 » серпня 2024 року, протокол № 1

Схвалено методичною радою

« 29 » серпня 2024 року, протокол № 2

Голова методичної ради Олена Олена КУДЗІЄВА

## Вступ

Програма освітнього компонента «**ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ТМФВ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**» складена відповідно до освітньо-професійного ступеня підготовки **фахового молодшого бакалавра**

спеціальності **017 Фізична культура і спорт**  
галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**

*Предметом* вивчення освітнього компонента виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини: соціологічного, педагогічного та біологічного напрямку.

*Місце освітнього компонента в структурно-логічній схемі підготовки* – при вивченні курсу здобувачі освіти потребують базових знань за освітніми компонентами, що формують загальні компетентності: українська мова за професійним спрямуванням; безпека життєдіяльності; анатомія людини. За освітніми компонентами, що формують спеціальні компетентності: вступ до спеціальності; теорія і методика плавання, плавання в системі дошкільної та початкової освіти; теорія і методика гімнастики, гімнастика в системі дошкільної та початкової освіти; історія фізичної культури; підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту.

### **1. Мета та завдання освітнього компонента**

1.1. *Метою вивчення освітнього компонента є* - сприяння формуванню особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його знаннями та вміннями, необхідними в галузі фізичного виховання і спорту.

1.2. *Основними завданнями освітнього компонента є:*

- узагальнення практичного досвіду;
- осмислення сутності фізичного виховання, закономірностей розвитку й функціонування;
- формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом, які регламентуються положеннями Закону України «Про фізичну культуру та спорт», Державною Програмою розвитку фізичної культури та спорту в Україні.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти повинні:

*знати:*

- засоби і методи фізичного виховання;
- класифікацію фізичних вправ;
- зміст і форми фізичних вправ;
- поняття про техніку фізичних вправ та її характеристику;
- основи методики розвитку координаційних, швидкісних, силових здібностей, витривалості та гнучкості;



- урочні форми організації занять у фізичному вихованні;
- загальну характеристику занять позаурочного типу;
- умови перспективного, поточного, оперативного планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання в освітньому закладі;
- основи методики фізичного виховання дітей дошкільного віку;
- основи методики фізичного виховання дітей шкільного віку;
- методи оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей дошкільного і шкільного віку;
- завдання, принципи і засоби фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям;
- значення, мету і завдання фізичного виховання студентів;
- вікові особливості різних періодів життя дорослої людини;
- фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.

*вміти:*

- активізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства;
- вдосконалювати педагогічну майстерність на підставі аналізу власного досвіду та досвіду своїх колег;
- ефективно застосовувати дидактичні принципи навчання;
- забезпечити органічне поєднання теоретичного матеріалу з практичним в рамках окремого заняття;
- використовувати різні методи наочного сприйняття в залежності від завдань занять;
- візуально аналізувати основні кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики виконання рухової дії;
- визначити порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії;
- розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них визначити завдання навчання;
- добирати і застосовувати ефективні методи навчання руховій дії у відповідності до етапу навчання;
- з урахуванням етапу навчання добирати основні і допоміжні засоби навчання руховій дії;
- попереджувати помилки в процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначити причини виникнення помилок та виправляти їх;
- застосовувати технічні засоби в процесі навчання руховій дії;
- оцінювати ступінь володіння руховою дією;
- добрати ефективні засоби і адекватні методи вирішення поставленого завдання на розвиток фізичних якостей;
- вміти зміцнювати здоров'я шляхом оптимального розвитку фізичних якостей;

- вміти підбирати адекватні форми занять стосовно вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей учнів і рівня їх підготовленості;
- вміти конкретизувати тематику і зміст різних форм занять фізичними вправами відповідно до освітніх завдань і вікових особливостей учнів;
- вміти обґрунтувати необхідність позаурочних занять, класифікувати їх і визначити зміст кожного з них;
- вміти користуючись навчальною програмою з фізичної культури, враховуючи матеріально-технічну базу школи скласти документи планування (план-графік навчально-виховного процесу на рік, робочий план, конспекти уроків);
- вміти використовувати різноманітні методичні прийоми, що активізують пізнавальну діяльність учнів;
- вміти розподіляти учнів на підгрупи у відповідності з їх індивідуальними можливостями;
- вміти формувати моральну свідомість, ідейну переконаність і мотиви діяльності, які узгоджуються з ідеалами моралі;
- вміти розвивати пізнавальні здібності і пізнавальну активність осіб, що займаються фізичними вправами;
- вміти реалізовувати спеціальні заходи загартовування;
- вміти будувати процес фізичного виховання у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмовими та нормативними основами освіти, фізичного виховання і спорту;
- вміти організовувати фізкультурно-оздоровчі та фізкультурно-спортивні заходи (дні здоров'я, турпоходи, фізкультурно-художні свята, спортивно-художні вечори, конкурси);
- вміти визначати вікові та індивідуальні особливості учнів;
- вміти формувати спеціальні знання про позитивний вплив раціонально організованих занять фізичними вправами на організм людини та її особистість;
- вміти визначати оптимальні навантаження під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ;
- вміти застосовувати основні методичні правила при проведенні занять з людьми похилого і старшого віку;
- вміти оцінити рівень фізичної підготовленості людей похилого і старшого віку.

1.4. Відповідно до ОПП *програмними результатами навчання є:*

РН1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.

РН2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.



PH3 Організувати навчальний процес з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.

PH4 Обробляти статистичні дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

PH5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.

PH6 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.

PH7 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.

PH8 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.

PH9 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.

PH10 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

PH11 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

PH12 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

PH15 Організувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

PH16 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом.

PH17 Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.

PH19 Володіти знаннями щодо особливостей проведення занять з фізичної культури і спорту дітей та молоді в умовах інклюзивного навчання.

PH20 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.

PH23 Використовувати нормативно-правові акти, що регламентують професійну діяльність у галузі фізичної культури і спорту.

1.5. Відповідно до освітньо-професійної програми даному компоненту відповідають наступні *сформовані компетентності*:

ЗК13датність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.



ЗК3 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.

ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.

ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.

ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК7 Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень.

ЗК8 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК10 Здатність до планування, зокрема розподіл ресурсів, аналіз, контроль та оцінювання власної роботи та роботи інших осіб.

ЗК11 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій.

ЗК12 Здатність визначати роль фізичного виховання і спорту для формування здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я людини.

ЗК13 Здатність до покращення результатів власної навчальної або професійної діяльності і результатів діяльності інших.

ЗК14 Здатність до подальшого навчання с деяким рівнем автономності.

ЗК15 Здатність до взаємодії, співробітництва з широким колом осіб для провадження професійної або навчальної діяльності.

ЗК16 Здатність до здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у незвичайних умовах з елементами непередбачуваності.

ЗК17 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.

ЗК18 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК1 Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.

СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.

СК3 Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя для задоволення основних потреб організму людини,

зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

СК6 Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.

СК7 Здатність до планування навчально – виховного процесу та позаурочної роботи з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, дитячо – юнацьких спортивних школах.

СК8 Здатність до організації навчального процесу з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.

СК10 Здатність здійснювати аналіз вікових та індивідуальних особливостей вихованців.

СК12 Здатність здійснювати аналіз програми для загальноосвітніх навчальних закладів з предмету «Фізична культура» з метою подальшої адаптації до умов викладання та проектування навчального процесу.

СК14 Здатність до вибору найбільш доцільних методик, оптимальних методичних прийомів щодо проведення уроків з фізичної культури у молодших класах, тренувальних занять у групах початкової підготовки.

***На вивчення освітнього компонента відводиться 300 годин/10 кредитів ECTS.***



## **2. Інформаційний обсяг освітнього компонента**

### **Модуль I. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

1. Загальна характеристика теорії і методики фізичного виховання. Загальні теоретичні основи системи фізичного виховання.

2. Засоби та методи фізичного виховання

3. Техніка фізичних вправ та її характеристика

4. Принципи і формування особистості в процесі фізичного виховання

5. Основи теорії та методики навчання рухових дій

6. Контроль за засвоєнням техніки

7. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ

### **Модуль II. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

1. Загальна характеристика фізичних якостей

2. Основи методики розвитку силових якостей

3. Основи методики розвитку швидкості

4. Основи методики розвитку витривалості

5. Основи методики розвитку гнучкості

6. Основи методики розвитку координації

7. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки. Контроль за розвитком фізичних якостей.

8. Розвиток силових якостей і м'язової маси в культуризмі

### **Модуль III. УРОЧНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

1. Урочні форми організації занять у фізичному вихованні

2. Основні правила побудови підготовчої частини уроку

3. Основні правила побудови основної частини уроку

4. Основні правила побудови заключної частини уроку

5. Страхування та допомога під час проведення уроку фізичної культури

6. Методика регулювання навантаження на уроці фізичної культури.

Педагогічна оцінка уроку фізичної культури.

7. Підготовка педагога до уроку

### **Модуль IV. ПОЗАУРОЧНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

1. Загальна характеристика занять позаурочного типу

2. Методика проведення різних видів занять позаурочного типу

### **Модуль V. ПЛАНУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

1. Поняття про планування, його види і зміст

### **Модуль VI. ПОУРОЧНЕ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ**

1. Поняття про поурочне планування фізичного виховання в освітньому закладі
2. Поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання
3. Управління процесом фізичного виховання

#### **Модуль VII. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

1. Рухова активність та здоров'я дітей і підлітків. Вікова періодизація дітей.
2. Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку.
3. Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей з дітьми від народження до трьох років. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми від народження до трьох років.
4. Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей від трьох років до семи років. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми від трьох років до семи років

#### **Модуль VIII. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

1. Вікові особливості фізичного розвитку дітей шкільного віку
2. Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми шкільного віку
3. Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання. Завдання, принципи і засоби фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям

#### **Модуль IX. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМИ МЕДИЧНИМИ ГРУПАМИ**

1. Особливості методики занять зі спеціальними медичними групами
2. Особливості методики фізичного виховання школярів, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання та при функціональних порушеннях дихальної системи
3. Особливості методики фізичного виховання школярів при функціональних порушеннях серцево-судинної системи
4. Профілактика порушень постави, плоскостопості, маси тіла
5. Профілактика порушень зору
6. Особливості методики фізичного виховання школярів при функціональних порушеннях нервової системи

#### **Модуль X. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

1. Значення, мета і завдання фізичного виховання здобувачів освіти
2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини
3. Методика фізкультурно-оздоровчих занять та загартування
4. Адаптивне фізичне виховання
5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні



**Зміст освітнього компонента**

## **Модуль I. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Загальна характеристика теорії і методики фізичного виховання. Загальні теоретичні основи системи фізичного виховання**

Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання. Джерела та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.

Передумови становлення національної системи фізичного виховання. Мета, завдання і загальні принципи системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання.

### **Засоби та методи фізичного виховання**

Загальні засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ. Характеристика рухових дій. Класифікація фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Загальна характеристика методів та їх класифікація. Загальні вимоги до їх вибору.

### **Техніка фізичних вправ та її характеристика**

Основа техніки. Основна ланка техніки. Деталі техніки. Просторові, силові, ритмічні характеристики.

### **Принципи і формування особистості в процесі фізичного виховання**

Принципи побудови процесу фізичного виховання. Направлене формування особистості в процесі фізичного виховання.

### **Основи теорії та методики навчання рухових дій**

Шляхи розвитку теорії навчання рухових дій. Теорія побудови рухів і теорія біологічної активності, що розкривають закономірності управління руховими діями. Особливість процесу навчання. Характеристика рухових умінь, навичок та закономірності їх формування.

### **Контроль за засвоєнням техніки**

Особливість процесу контролю за засвоєнням техніки рухових умінь, навичок та закономірності їх формування.

**Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ**

Сторони фізичного навантаження. Обсяг фізичного навантаження. Різновиди відпочинку залежно від його тривалості. Негативна дія надмірного фізичного навантаження.

## **Модуль II. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

### **Загальна характеристика фізичних якостей**

Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. «Перенесення» фізичних якостей. Характеристика поняття «методика».

### **Основи методики розвитку силових якостей**

Загальна характеристика сили. Різновиди силових якостей. Режим роботи м'язів. Засоби і методи розвитку силових якостей.

### **Основи методики розвитку швидкості**

Загальна характеристика швидкості. Швидкість рухових реакцій. Швидкість поодиноких рухів. Темп необтяжених рухів. Вікова динаміка природного розвитку швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості.

### **Основи методики розвитку витривалості**

Загальна характеристика витривалості. Фактори, що обумовлюють витривалість людини. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Засоби і методи розвитку витривалості.

### **Основи методики розвитку гнучкості**

Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості.

### **Основи методики розвитку координації**

Загальна характеристика координаційних здатностей. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здатностей. Засоби і методи розвитку координаційних здатностей.

**Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки**

Організаційні недоліки. Рекомендації для попередження травм.

### **Контроль за розвитком фізичних якостей**

Контроль за розвитком сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здатностей.

### **Розвиток силових якостей і м'язової маси в культуризмі**

Загальна характеристика культуризму. Основні засоби підготовки культуристів. Вправи для розвитку різних груп м'язів.

## **Модуль III. УРОЧНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

### **Урочні форми організації занять у фізичному вихованні**

Ознаки, типова структура уроку. Класифікація занять урочного типу.

### **Основні правила побудови підготовчої частини уроку**

Тривалість. Порядок виконання рухових дій.

### **Основні правила побудови основної частини уроку**

Тривалість. Порядок виконання рухових дій.

### **Основні правила побудови заключної частини уроку**

Тривалість. Порядок виконання рухових дій.

### **Страхування та допомога під час проведення уроку фізичної культури**

Правила організації страхування та допомоги під час проведення уроку фізичної культури.

**Методика регулювання навантаження на уроці фізичної культури.**  
**Педагогічна оцінка уроку фізичної культури.**



Види регулювання навантаження на уроці фізичної культури. Види контролю, що використовуються на уроках фізичної культури. Головна мета педагогічного аналізу уроку фізичної культури. Методика складання педагогічного аналізу уроку фізичної культури.

#### **Підготовка педагога до уроку**

Етапи підготовки: попередній, безпосередній. Попередження травматизму.

### **Модуль IV. ПОЗАУРОЧНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

#### **Загальна характеристика занять позаурочного типу**

Загальна характеристика, класифікація занять позаурочного типу.

#### **Методика проведення різних видів занять позаурочного типу**

Мета та завдання фізкультурної хвилини. Методика проведення фізкультурної хвилини. Мета та завдання рухливої перерви. Методика проведення рухливої перерви. Мета та завдання ігор в подовженому дні. Методика проведення ігор в подовженому дні. Мета та завдання ігор в подовженому дні. Методика проведення ігор в подовженому дні. Мета та завдання ранкової гімнастики. Методика проведення ранкової гімнастики. Мета та завдання піших, велосипедних прогулянок, теренкуру. Методика проведення піших, велосипедних прогулянок, теренкуру. Мета та завдання самостійних тренувальних занять. Методика проведення самостійних тренувальних занять. Характеристика занять та вплив на організм дитини, методика проведення: масові фізкультурні заходи (туристичні походи; фізкультурні свята і вечори; дні здоров'я); позашкільні заняття (ДЮСШ, спортивно-оздоровчі табори, станції та клуби юних туристів, фітнес центри, будинки і палаци культури, клуби, стадіони і водні станції).

### **Модуль V. ПЛАНУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

#### **Поняття про планування, його види і зміст**

Умови складання плану. Загальне і часткове планування. Перспективне, поточне, оперативне планування.

### **Модуль VI. ПОУРОЧНЕ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ**

#### **Поняття про поурочне планування фізичного виховання в освітньому закладі**

Поняття про поурочне планування. Методика написання плану-конспекту уроку фізичної культури.

#### **Поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання**

Суть контролю та обліку. Основні документи контролю, обліку і звітності.

#### **Управління процесом фізичного виховання**

Передумови до управління. Структура управління фізичним вихованням. Моделювання, прогнозування та контроль в управлінні фізичним вихованням.



## **Модуль VII. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Рухова активність та здоров'я дітей і підлітків. Вікова періодизація дітей.**

Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності. Біологічна потреба організму у руховій активності. Норми рухової активності дітей і підлітків. Схема вікової періодизації життєвого циклу людини. Вікові періоди з урахуванням сукупності анатомо-фізіологічних особливостей організму та умов життя, виховання і навчання.

**Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку**

Особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку

**Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей з дітьми від народження до трьох років. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми від народження до трьох років**

Розвиток. Поведінка. Раціональний режим дня. Види занять і методика їх проведення.

**Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей від трьох років до семи років. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми від трьох років до семи років**

Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей дошкільного віку. Мета, завдання фізичної культури дітей від трьох років до семи років. Види занять і методика їх проведення.

## **Модуль VIII. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Вікові особливості фізичного розвитку дітей шкільного віку**

Вікові особливості фізичного розвитку дітей шкільного віку.

**Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми шкільного віку.**

Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Мета, завдання фізичної культури дітей шкільного віку. Форми занять у системі фізичного виховання. Урок фізичної культури. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури.

**Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання. Завдання, принципи і засоби фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.**

Диференційоване фізичне виховання у школі. Рівні здоров'я. Основна група, підготовча, спеціальні медичні групи. Завдання фізичного виховання ослаблених дітей у школі. Реалізація принципів фізичного виховання. Особливості засобів фізичного виховання ослаблених дітей. Розподіл фізичних вправ і їх вплив на організм.



## **Модуль IX. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМИ МЕДИЧНИМИ ГРУПАМИ**

### **Особливості методики занять зі спеціальними медичними групами**

Підготовчий і основний період заняття у СМГ. Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях у стані здоров'я дітей і підлітків. Дозування фізичного навантаження. Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травматизму.

### **Особливості методики фізичного виховання школярів, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання та при функціональних порушеннях дихальної системи**

ГРЗ; ГРВІ; - причини виникнення і дії на організм. Оздоровчий і тренувальний ефект фізичних вправ. Обсяг та інтенсивність навантаження. Причини захворювань дихальних шляхів. Завдання дихальної гімнастики.

### **Особливості методики фізичного виховання школярів при функціональних порушеннях серцево-судинної системи**

Основні захворювання серцево-судинної системи. Методи досягнення розвиваючих ефектів на діяльність серцево-судинної системи.

### **Профілактика порушень постави, плоскостопості, маси тіла**

Види порушень постави. Корекція постави. Ступені плоскостопості. Завдання профілактики плоскостопості. Засоби нормалізації процесів обміну речовин.

### **Профілактика порушень зору**

Вади зору. Засоби первинної профілактики порушень зору. Гімнастика для очей.

### **Особливості методики фізичного виховання школярів при функціональних порушеннях нервової системи**

Функціональні порушення нервової системи. Засоби фізичного виховання при порушеннях нервової системи. Особливості методик занять з дітьми, які мають функціональні порушення нервової системи.

## **Модуль X. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

### **Значення, мета і завдання фізичного виховання здобувачів освіти**

Фізичне виховання здобувачів освіти – складова частина вищої освіти. Мета і завдання фізичного виховання, спорт.

### **Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини**

Вікова класифікація дорослих людей. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Дія рухової активності на здоров'я. Норма рухової активності. Шкідливі звички та здоров'я.

### **Методика фізкультурно-оздоровчих занять та загартування**

Навантаження. Механізм дії дихальних вправ. Циклічні вправи аеробного спрямування. Плавання. Суглобова гімнастика. Контроль адекватності навантажень і ефективності занять. Методика загартування.

### **Адаптивне фізичне виховання**

Основні поняття адаптивного виховання. Засоби, принципи, методи та форми адаптивного виховання. Матеріально-технічне забезпечення. Викладач в адаптивному фізичному вихованні.

### **Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні**

Класифікація, структура і зміст фітнес-програм. Створення нових фітнес-програм. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу.



### **3. Рекомендована література**

#### **Основна:\***

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі. – Львів: Українські технології, 2002.
3. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.1. – Черкаси: Видавництво, 2005.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /підручник/ - К.: Олімпійська література, 2008.
5. Стратегія реформування освіти в Україні. – К.: МОН України, 2003.
6. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1, 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002.
8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000.

#### **Додаткова:**

1. Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. - К.: Олімпійська література, 2006.
2. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. – Луцьк: Надстир'я, 2000.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт», 2017.

### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:**

III, IV, V семестр – залік;

VI семестр – іспит.

**5. Засоби діагностики успішності навчання:** семінари, письмові роботи, індивідуальне та фронтальне опитування, захист презентацій, тестування, модульний контроль

**Засоби для проведення початкового, поточного, проміжного та підсумкового контролю знань здобувачів освіти**

У процесі вивчення курсу використовуються такі види контролю:

- початковий – здійснюється під час проведення семінарських занять і включає в себе перевірку теоретичного матеріалу, який вивчався на попередніх освітніх компонентах в структурно-логічній схемі підготовки здобувачів освіти та проводиться методом фронтального усного опитування;

- поточний – здійснюється на семінарських заняттях. За змістом він включає два аспекти: якість засвоєння матеріалу, який охоплюється темою семінарського заняття, та сумлінність здобувача освіти в роботі семінарського заняття;
- проміжний – здійснюється під час проведення модульних контрольних робіт;
- підсумковий – здійснюється у формі іспиту після закінчення вивчення всього курсу.