

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-наукового
інституту фізичної культури

Михайло ЛЯННОЙ

« 01 » вересня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

спеціальність: 017 Фізична культура та спорт

освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт

мова навчання: українська

Погоджено

науково-методичною комісією

Навчально-наукового

інституту фізичної культури

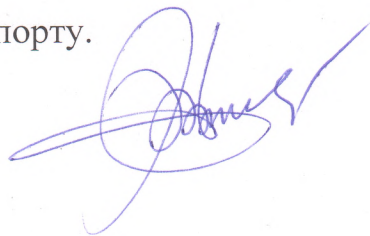
« 31 » серпня 2023 р.

Голова Людмила МОРОЗ

к. пед. н., доцент

Суми – 2023

Розробник: Діана БЕРМУДЕС, к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики спорту.

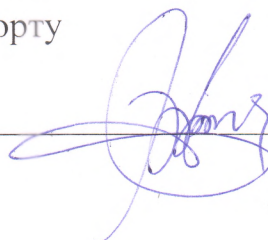


Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту

Протокол № 1 від «31» серпня, 2023 року

Завідувач кафедри теорії та методики спорту

Діана БЕРМУДЕС , к. пед. н., доцент



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Бакалавр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
1-й		1-й	
Семестр			
1-2-й		2-й	
Лекції			
10/10 год.		4 год.	
Практичні			
10/10 год.		6 год.	
Самостійна робота			
40/38 год.		110 год.	
Консультації:			
0/2 год.	2 год.		
Загальна кількість годин – 120	Вид контролю: екзамен		

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета дисципліни – надати здобувачам вищої освіти теоретичні основи фізичного культури і спорту, озброїти їх компетентностями практично реалізувати основні положення у закладах освіти, спортивних і оздоровчих закладах різного типу, спортивних організаціях.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення теоретичного матеріалу з дисципліни базується на засвоєних знаннях, отриманих під час вивчення предмету «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти та міждисциплінарних зв'язках з іншими навчальними дисциплінами, а саме: «Історія фізичної культури і спорту», «Анатомія людини», «Загальна та спортивна педагогіка», «Психологія спорту», «Історія та культура України» тощо.

3. Результати навчання за дисципліною

Програмні компетентності		Програмні результати навчання
ІК	ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов	ПР 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. ПР 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ЗК	ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПР 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. ПР 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ФК	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку. ФК 15. Здатність до організації та реалізації тренувального процесу з обраного виду	ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу

	<p>спорту з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p>ФК 16. Здатність проводити навчально-тренувальні заняття та керувати змагальною діяльністю спортсменів в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.</p>	<p>навчання і виховання людини.</p> <p>ПР 22. Здійснювати навчально-тренувальний процес в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p>
--	---	---

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
<p>90 – 100 А</p>	<p>Оцінка «відмінно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – глибоке знання і розуміння всього програмного матеріалу у повному обсязі; – здібність до узагальнення і аналізу викладеного теоретичного матеріалу; – послідовне, логічне, обґрунтоване викладання теоретичного матеріалу у письмовому або усному варіанті на практичних заняттях; – самостійне творче, впевнене і правильне застосування знань в ході практичних занять, підготовки самостійних завдань; – представлена презентація виконаних завдань.
<p>82 – 89 В</p>	<p>Оцінка «добре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного теоретичного матеріалу в цілому; – здібність до узагальнення і аналізу викладеного теоретичного матеріалу; – послідовне, логічне, обґрунтоване викладання теоретичного матеріалу у письмовому або усному варіанті на практичних заняттях; – самостійне застосування набутих знань в ході підготовки самостійних завдань; – представлена презентація виконаних завдань.
<p>74 – 81 С</p>	<p>Оцінка «добре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного теоретичного матеріалу в цілому; – послідовне, логічне, обґрунтоване викладання теоретичного матеріалу у письмовому або усному варіанті на практичних заняттях;

	<ul style="list-style-type: none"> – самостійне правильне і без особливих труднощів застосування набутих знань в ході підготовки самостійних завдань; – допущення окремих несуттєвих помилок під час усних відповідей; – представлена доповідь виконаних завдань без презентації.
64 – 73 D	<p>Оцінка «задовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому; – послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу під час усних або письмових відповідей на практичних заняттях; – правильне застосування знань при виконанні набутих знань в ході підготовки самостійних завдань; – допущення помилок під час усних відповідей; – представлена доповідь виконаних завдань без презентації.
60 – 63 E	<p>Оцінка «задовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння тільки основного програмного матеріалу в задовільному обсязі, який дозволяє застосувати набуті знання в ході практичних занять і виконання самостійних завдань; – спрощене викладання матеріалу під час усних або письмових відповідей з допомогою колег по навчанню; – нечітке та непослідовне застосування окремих знань в ході підготовки самостійних завдань, допомога колег по навчанню під час підготовки самостійних завдань (прояви академічної не доброчесності); – допущення окремих суттєвих помилок під час усних або письмових відповідей; – представлена доповідь виконаних завдань без презентації.
35 – 59 FX	<p>Оцінка «незадовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – поверхове знання і розуміння основного програмного матеріалу; – непослідовне викладання матеріалу з допущенням багатьох істотних помилок під час усних або письмових відповідей; – в ході підготовки самостійних завдань виявлення академічної не доброчесності); – невміння робити висновки та узагальнення; – невміння застосувати знання в ході підготовки самостійних завдань; – не представлена доповідь виконаних завдань.
1 – 34 F	<p>Оцінка «незадовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – не розуміння основного програмного матеріалу; – не викладання матеріалу під час усних відповідей на практичних заняттях; – невміння робити висновки та узагальнення; – невміння застосувати знання при виконанні домашніх

	завдань, підготовки індивідуального завдання; – не представлена доповідь виконаних завдань.
--	--

Розподіл балів для денної форми навчання

Розділ 1/Теми						Разом	Сума	
Т.1	Т.2	Т.3	Т.4	Т.5				
Поточний контроль						10	35	
2	2	2	2	2				
Контроль самостійної роботи								30
30								
Розділ 2/Теми								
Т.6	Т.7	Т.8	Т.9	Т.10	Т.11	10	40	
2	2	2	2	2	2			
Контроль самостійної роботи								25
25						25		
Екзамен								
25						25	25	
Загалом						100		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D	задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незараховано з можливістю повторного складання
1 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Контроль результатів: відповіді на запитання, доповіді, перевірка самостійних завдань, презентації результатів виконаних завдань, оцінка виконання завдань на практичних заняттях, екзамен.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Тема 1.1. Теорія фізичної культури і спорту як наукова і навчальна дисципліна.

Тема 1.2. Система фізичного виховання.

Тема 1.3. Засоби фізичної культури. Форми організації тренувальних занять.

Тема 1.4. Методи та методичні і принципи навчання фізичної культури і спорту.

Тема 1.5. Навчання рухових дій.

Розділ 2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Тема 2.1. Загальна характеристика фізичних здібностей і фізичних якостей.

Тема 2.2. Основи методики розвитку силових здібностей.

Тема 2.3. Основи методики розвитку витривалості.

Тема 2.4. Основи методики розвитку швидкості.

Тема 2.5. Основи методики розвитку гнучкості.

Тема 2.6. Основи методики розвитку координаційних здібностей.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ												
Тема 1.1. Теорія фізичної культури і спорту як наука і навчальна дисципліна	11	2	2			7	14	2	2			10
Тема 1.2. Система фізичного виховання	11	2	2			7	10					10
Тема 1.3. Засоби фізичної культури. Форми організації тренувальних занять.	12	2	2			8	10					10
Тема 1.4. Методи та методичні принципи	11	2	2			7	10					10

навчання фізичної культури спорту і												
Тема 1.5. Навчання рухових дій	11	2	2			7	12		2			10
РОЗДІЛ 2. РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ												
Тема 2.1. Загальна характеристика фізичних здібностей і фізичних якостей	9	1	1			7	14	2	2			10
Тема 2.2. Основи методики розвитку силових здібностей	9	1	1			7	10					10
Тема 2.3. Основи методики розвитку витривалості	11	2	2			7	10					10
Тема 2.4. Основи методики розвитку швидкості	11	2	2			7	10					10
Тема 2.5. Основи методики розвитку гнучкості	11	2	2			7	10					10
Тема 2.6. Основи методики розвитку координаційних здібностей	13	2		2	2	7						
Усього годин	120	20	20		2	78	120	4	6			110

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Теорія фізичної культури і спорту як наукова і навчальна дисципліна	2	2

2.	Система фізичного виховання	2	
3.	Засоби фізичної культури	2	
4.	Методи та методичні і принципи навчання фізичної культури і спорту	2	
5.	Навчання рухових дій	2	2
6.	Загальна характеристика фізичних здібностей і фізичних якостей	1	2
7.	Основи методики розвитку силових здібностей	1	
8.	Основи методики розвитку витривалості	2	
9.	Основи методики розвитку швидкості	2	
10.	Основи методики розвитку гнучкості	2	
11.	Основи методики розвитку координаційних здібностей	2	
Разом		20	6

7. Рекомендована джерела інформації

Основні:

1. Іващенко В. В., Безкопитний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч. 1. Черкаси : Видавництво, 2005. 420 с.
2. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
3. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. 208 с.
4. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : ОВС, 2007. 270 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2017. 384 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Т. 2 Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2017. 448 с.
7. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Ч. 1. Краматорськ : ДДМА, 2021. 215 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. Тернопіль : Богдан, 2001. 267 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Б. М. Шиян Тернопіль : Богдан, 2001. 247 с.

Додаткові:

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости. К. : Олимпийская литература, 2001. 422 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. 200 с.
3. Бермудес Д. В. *Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки*: методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 72 с.
4. Бойченко Ю., Білоус К. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога. Фізичне виховання в школі. 2009. №4. С. 21 – 24.
5. Е. Т. Хоули. Оздоровительный фитнес. К.: Олимпийская литература, 2000. 367 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
7. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування. Суми: СумДПУ

ім. А. С. Макаренка, 2006. 46 с.

8. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 204 с.

9. Про фізичну культуру і спорт : Закон України <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 13.09.2023).

10. Товт В. А. Лекція 1. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна дисципліна. <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24582> (дата звернення 13.09.2023).

11. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.

12. Ярошик М. Лекція 1-2. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5204/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%201-2.pdf> (дата звернення 13.09.2023).

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Програмне забезпечення: наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці). Матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях.