

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

Кафедра теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**

для здобувачів вищої освіти за другим (магістерським) рівнем
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

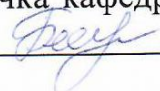
Розробник:

Доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Джуринський Петро Борисович

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Долгієр Євдокія Володимирівна

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів затверджені на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

Протокол № 1 від 27 серпня 2020 року

Завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін  (Н. А. Башавець)

ЗМІСТ

Сучасні аспекти теорії і методики фізичної культури і спорту у структурі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.....	4
Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів.....	6
Завдання для самостійної роботи студентів за змістовими модулями.....	6
Індивідуальні навчально-дослідні завдання (за вибором).....	8
Рекомендовані джерела інформації.....	9

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Систематизація теоретичних і практичних знань з освітньої програми означеного курсу проводиться у формі лекцій, практичних занять, а також під час самостійної та індивідуальної роботи студентів. На лекційних заняттях викладаються теоретичні аспекти теорії і методики фізичної культури і спорту; теорія і методика фізичної культури в різні періоди життя людини та теорія і методика спорту з включенням новітніх матеріалів, що забезпечує творчу роботу студентів спільно з викладачем. На практичних заняттях поглиблюються і деталізуються найбільш важливі розділи освітньої програми та здійснюється контроль засвоєння знань студентами.

Опануванню навчальною дисципліною «Сучасні аспекти теорії і методики фізичної культури і спорту» буде сприяти виконання завдань передбачених у методичних рекомендаціях для самостійної роботи студентів. Удосконалення ефективності освітнього процесу забезпечує передбачене програмою виконання індивідуальних навчально-дослідницьких завдань, зокрема підготовка студентами аналітичних доповідей за визначеною тематикою.

Мета навчальної дисципліни: забезпечити опанування знаннями здобувачами сучасних аспектів і тенденцій розвитку в теорії і методиці фізичної культури і спорту. Сформулювати мотивацію щодо використання знань у подальшій професійній діяльності.

Очікувані програмні результати навчання.

ПРН 2. Застосовувати сучасні методики і технології, в тому числі і інформаційні, для забезпечення якості освітнього та навчально-тренувального процесу.

ПРН 3. Використовувати інноваційні методики у професійній діяльності; розробляти нові програми спортивної та фізкультурно-оздоровчої спрямованості; використовувати освітні, спортивні, оздоровчі, здоров'язбережувальні технології з урахуванням сучасного рівня розвитку науки; інтегрувати отримані знання в інноваційні педагогічні технології.

ПРН 4. Розробляти нові технології, засоби і методи для занять адаптивним фізичним вихованням і спортом.

ПРН 5. Застосовувати отримані знання, уміння і навички у професійній діяльності, формувати культурологічні і аксіологічні аспекти особистості підлеглих.

ПРН 6. Аналізувати, вивчати і прогнозувати діяльність фізкультурно-оздоровчих і спортивних організацій з метою удосконалення їх функціонування на основі сучасних тенденцій і досягнень вітчизняного і зарубіжного досвіду.

ПРН 7. Пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, особливості організації змагальної діяльності, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначати засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

ПРН 8. Розробляти й уміти застосовувати нові технології і методи навчання з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

ПРН 11. Використовувати аналітичні підходи до аналізу ситуацій у сфері фізичної культури і спорту, досліджувати об'єкти і суб'єкти професійної діяльності, розробляти цілісні програми досліджень в галузі фізичної культури і спорту.

ПРН 12. Брати участь у дискусіях щодо сучасних наукових проблем галузі, застосовувати певні теорії та методи у вирішенні поставлених завдань у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 13. Знати та вміти застосовувати сучасні технології з обраного виду спорту.

ПРН 16. Демонструвати навички взаємодії з іншими людьми, уміння працювати в групах, а також навички активної участі у освітньому процесі та професійній діяльності й обстоювання власної позиції.

ПРН 17. Виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя.

ПРН 18. Діяти соціально відповідально та свідомо; приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

Очікувані результати навчання дисципліни:

Знати:

- нові підходи в цілях, завданнях, загальних принципах, засобах і методах формування фізичної культури особистості;
- сучасні аспекти змісту і методики навчання руховим діям та формування фізичних здібностей;
- актуальні форми побудови занять фізичною культурою і спортом;
- види планування, контролю і обліку під час занять фізичною культурою і спортом;
- особливості використання фізичної культури у різні періоди життя людини;
- сутність спортивного тренування;
- мету, завдання, специфічні принципи, зміст, побудову та технології планування і контролю в спортивному тренуванні;
- місце спорту в системі фізичної культури;
- основні функції та особливості спортивних змагань.

Уміти:

- використовувати отримані знання на практиці при вирішенні навчальних і професійних завдань;
- підбирати на практиці і використовувати найефективніші методи навчання на уроках фізичної культури при розучуванні конкретних рухових дій;
- планувати, контролювати і проводити облік в процесі занять фізичними вправами.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати **такі компетентності:**

Інтегральна компетентність: Здатність вирішувати складні спеціалізовані завдання та професійні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, що передбачає проведення теоретичних і емпіричних досліджень із застосуванням інноваційних і творчих підходів та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

- ЗК 1. Здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний та загальнокультурний рівень.
- ЗК 5. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.
- ЗК 6. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ЗК 8. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК 9. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК 10. Здатність до безперервної самоосвіти.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- СК 1. Здатність аналізувати актуальні проблеми у сфері фізичної культури і спорту.
- СК 4. Здатність застосовувати знання, вміння і навички під час практичного вирішення професійних завдань у професійній підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту.
- СК 5. Здатність організувати індивідуальну та колективну роботу зі всіма категоріями населення в конкретних видах фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.
- СК 7. Здатність використовувати сучасні технології, засоби і методи підготовки спортсменів та оцінювати ефективність їх застосування.
- СК 8. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту, визначати перспективи подальших наукових пошуків.

СК 9. Здатність до розробки і реалізації програм передзмагальної, змагальної підготовки, засобів відновлення та підвищення спортивної працездатності.

СК 10. Здатність до розробки ефективних практико-орієнтованих програм в галузі фізичної культури і спорту з урахуванням реальних і прогнозованих результатів спортивної діяльності.

СК 11. Здатність до розробки алгоритму змагальної діяльності та забезпечення його реалізації, аналізу ефективності.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Для здобувачів видами контролю є: індивідуальне опитування на практичних заняттях, перевірка виконання практичних завдань, письмове опитування, екзамен.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Розподіл годин самостійної роботи студентів

№	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
1.	Методи формування фізичної культури особистості	10	14	Індивідуальна, групова співбесіда усне, письмове опитування виконання практичних завдань
2.	Методичні принципи занять фізичними вправами	10	14	
3.	Виховання особистісних якостей в галузі фізичної культури	10	14	
4.	Форми побудови занять фізичними вправами	10	14	
5.	Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами	10	14	
6.	Фізична культура в системі виховання дітей дошкільного віку	10	14	
7.	Фізична культура в системі виховання дітей шкільного віку	10	14	
8.	Фізична культура в середніх спеціальних і вищих навчальних закладах	10	14	
9.	Особливості фізичної культури дорослого населення	10	14	
10.	Спорт в системі фізичної культури	18	25	
11.	Спортивні змагання як функціональне і структурне ядро спорту	18	25	
12.	Спортивне тренування – ціль, задачі, засоби, загальні і спеціальні принципи	17	24	
13.	Підготовка спортсмена в процесі тренувань	17	24	
Разом		160	224	

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

Змістовий модуль 1. Сучасні аспекти формування фізичної культури особистості.

Теоретичні питання до заняття:

1. Розкрийте значення методів формування фізичної культури особистості?
2. Дайте визначення поняттям: «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід», «методичне направлення».
3. Які ви знаєте загальні вимоги до вибору методів формування фізичної культури особистості?

4. Розкрийте зміст і надайте характеристику методичним принципам занять фізичними вправами.
5. Надайте характеристику принципам, що виражають специфічні закономірності занять фізичними вправами.
6. Роль і місце фізичної культури в формуванні особистісних якостей.
7. Які є вимоги до професійних здібностей, підготовленості і майстерності особистості викладача?
8. Надайте загальну характеристику форм побудови занять.
9. Класифікація занять урочного типу.
10. Який зміст занять урочного типу?
11. Побудова (структура) занять урочного типу.
12. Надайте загальну характеристику занять неурочного типу.
13. Дайте визначення поняттю «планування», його види і зміст.
14. Дайте визначення поняттю «контроль» та «облік».
15. Які є вимоги до контролю та обліку?
16. Які є види, зміст та основи методики контролю та обліку?
17. Яка є документація контролю та обліку?

Змістовий модуль 2. Теорія і методика фізичної культури в різні періоди життя людини.

Теоретичні питання до заняття:

1. Яке соціально-педагогічне значення фізичного виховання для дітей дошкільного віку?
2. Особливості вікової періодизації дітей дошкільного віку.
3. Які особливості методики занять фізичними вправами для дітей дошкільного віку?
4. Дайте визначення формам занять фізичними вправами для дітей дошкільного віку?
5. Яке соціально-педагогічне значення фізичної культури для дітей шкільного віку?
6. Які типові вікові особливості у школярів?
7. Які мета, завдання і спрямованість фізичної культури дітей шкільного віку?
8. Які є форми занять фізичними вправами?
9. Які особливості розвитку фізичних здібностей?
10. Яка система планування фізичного виховання в школі?
11. Як відбувається перевірка і оцінка успішності на уроках фізичної культури?
12. Який зміст і функції фізичної культури студентів в структурі професійної освіти?
13. Дайте характеристику програмно-нормативному, організаційному й ресурсному забезпеченню фізкультурної освіти студентів.
14. Які особливості методики занять фізичними вправами в навчальних відділах ЗВО?
15. Фізична культура в побуті студентів та канікулярний час.
16. Яка специфіка діяльності викладача фізичного виховання в середніх спеціальних і вищих навчальних закладах?
17. Які основні фактори і умови визначають фізичну культуру дорослого населення?
18. Підготовче і рекреаційне направлення фізичної культури дорослого населення.

Змістовий модуль 3. Теорія і методика спорту

Теоретичні питання до заняття:

1. Виникнення і стан сучасного спорту.
2. Які існують соціальні функції спорту?
3. Класифікація спорту.
4. Підготовка спортсменів як багатокомпонентний процес.
5. Дайте визначення поняттю «спортивні змагання».
6. Які основні функції і особливості спортивних змагань?
7. Загальна структура спортивних змагань.
8. Класифікація спортивних досягнень.

9. Які цілі, задачі і характерні риси спортивного тренування?
10. Назвіть засоби спортивного тренування.
11. Загальні і спеціальні принципи спортивного тренування.
12. Дайте визначення поняттям «технічна підготовка», «фізична підготовка», «тактична підготовка», «психологічна підготовка спортсмена», «інтелектуальна підготовка», «інтегральна підготовка».

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Ажиппо О. Ю., Коновалов В. В., Приходько В. В. та ін. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навч. посіб. Харків : Точка, 2014. 244 с.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
3. Ареф'єв В. Г., Андрєєва О. В., Михайлова Н. Д. Практикум учителя фізичної культури: метод. посіб. для студ. навч. закл. II-IV рівнів акр. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2014. 400 с.
4. Бекас О. О. Паламарчук Ю. Г. Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник. Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. 151 с.
5. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 236 с.

Допоміжна

1. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навчальний посібник. Житомир : Рута, 2014. 305 с.
2. Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Методичні рекомендації для підготовки студентів до екзамену з теорії фізичного виховання для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра. Вінниця, 2016. 112 с.
3. Кузменкова О. Д., Сліпенко Д. П. Фізична культура в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2013. 118 с.
4. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. 5-е изд., испр. и доп. Москва : Советский спорт, 2011. 348 с.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ (ЗА ВИБОРОМ)

Індивідуальна робота передбачає підготовку навчальних тез доповіді обсягом 3-5 сторінок. Навчальні тези доповіді визначено змістом практичних занять і виконується до практичного заняття з відповідної теми.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ОФОРМЛЕННЯ ТЕЗ

Обсяг 2 - 5 стор. формату А-4 у текстовому редакторі Microsoft Word for Windows 6.0, 7.0, 97, 2000, 2003, 2007; шрифт – Times New Roman, розмір – 14; міжрядковий інтервал – 1,5; абз. відступ – 1,25 см; поля – 2 см.

- Послідовність розміщення матеріалів у тезах доповіді: назва тез (великі літери, шрифт – напівжирний); прізвище та ініціали автора (ів) (шрифт – напівжирний); місце навчання; місто, в якому знаходиться навчальний заклад, країна; текст.

- Назва файлу має бути підписана українською мовою відповідно до прізвища та ініціалів автора тез (наприклад, Іванова І. І. _тези).

- Використана література (без повторів) оформлюється в кінці тексту під назвою «Література:». У тексті виноска позначаються дужками із вказівкою в них прізвища автора через кому рік видання та через двокрапку сторінку, наприклад: (Сідоров, 2003: 45).

№	Приблизна тематика тез навчальної доповіді	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	Специфічні особливості і структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури особистості		

2.	Загальні принципи формування фізичної культури особистості	20	20
3.	Поняття о засобах формування фізичної культури особистості, їх кваліфікаційна характеристика		
4.	Техніка фізичних вправ(поняття, основа, провідна ланка, деталі техніки, фази рухів)		
5.	Класифікація методів формування фізичної культури особистості. Вимоги до вибору методів.		
6.	Принципи свідомості та активності		
7.	Принцип наочності		
8.	Принципи доступності та індивідуалізації.		
9.	Принцип систематичності		
10.	Характеристика принципів, що виражають специфічні закономірності занять фізичними вправами		
11.	Принцип безперервності		
12.	Принцип прогресування впливів		
13.	Принцип циклічності		
14.	Принцип вікової адекватності педагогічного впливу.		
На виконання теми за вибором		20	20

Зразок оформлення тез доповідей:

**СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ І СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ПЕДАГОГІЧНОГО
ПРОЦЕСУ ПРИ ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ**

Іванова І. І.

Магістрант 1 курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського

м. Одеса, Україна

Текст...Текст...Текст...Текст...

Література

1. Ажиппо О. Ю., Коновалов В. В., Приходько В. В. та ін. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навч. посіб. Харків : Точка, 2014. 244 с.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Базова

1. Ажиппо О. Ю., Коновалов В. В., Приходько В. В. та ін. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навч. посіб. Харків : Точка, 2014. 244 с.

2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.

3. Ареф'єв В. Г., Андрєєва О. В., Михайлова Н. Д. Практикум учителя фізичної культури: метод. посіб. для студ. навч. закл. II-IV рівнів акр. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2014. 400 с.

4. Бекас О. О. Паламарчук Ю. Г. Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник. Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. 151 с.
5. Богуславська В. Ю. Підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное. Частина 1 : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2014. 134 с.
6. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 197 с.
7. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 236 с.
8. Галайдюк М. А., Краснобаєва Т. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : методичні рекомендації. Вінниця : Ландо-ЛТД, 2014. 78 с.
9. Гук С. В. Фізично-реабілітаційна освіта: досвід Великої Британії : методичні рекомендації для студентів напряму підготовки "Фізична культура, спорт і здоров'я людини". Хмельницький : Термінова поліграфія, 2014. 64 с.
10. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2013. 127 с.
11. Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності : монографія. Одеса : В-во ТОВ "Лерадрук", 2012. 422 с.
12. Джуринський П. Б. Теорія і методологія здоров'язбережувальної професійної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури : монографія. Одеса : В-во ТОВ "Лерадрук", 2012. 324 с.
13. Зубалій М. Д., Івашковський В. В., Мудрік В. І. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
14. Каплінський В. В., Асаулюк І. О. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури : навч. посіб. Вінниця : Едельвейс і К, 2014. 291 с.

Допоміжна

5. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник. Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. 246 с.
6. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навчальний посібник. Житомир : Рута, 2014. 305 с.
7. Дерпа А. О. Фізика і спорт. Збірник задач. 7-11 класи. Київ : Перше вересня, 2017. 96 с.
8. Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Методичні рекомендації для підготовки студентів до екзамену з теорії фізичного виховання для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра. Вінниця, 2016. 112 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : КНТ, 2016. 615 с.
10. Кузменкова О. Д., Сліпенко Д. П. Фізична культура в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2013. 118 с.
11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. 5-е изд., испр. и доп. Москва : Советский спорт, 2011. 348 с.

Інформаційні ресурси

1. www.gumer.info
2. <http://www.edu.ru/modules.php>
3. <http://lib.sportedu.ru>