

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту

АВТОРСЬКА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Херсон – 2016

Програма розроблена:

Степанюк Світлана Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Рецензенти:

Возний С.С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедрою медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту

Харченко-Баранецька Л.Л. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № _____ від « » _____ 2016 р.

Завідувач кафедри _____ доц. Маляренко І.В.

Схвалено науково-методичною радою факультету

Протокол № _____ від « » _____ 2016 р.

Голова науково-методичної ради факультету

_____ доц. Андрєєва Р.І.

Затверджено на засіданні вченої ради факультету

Протокол № _____ від « » _____ 2016 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета курсу: узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання людей різного віку, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

Загально-професійні компетенції:

- добір навчальної та науково-методичної інформації щодо забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, її систематизація;
- забезпечення конструктивної взаємодії між усіма суб'єктами діяльності у галузі фізичного виховання і спорту;
- добір і встановлення педагогічно доцільних відносин вчителів зі школярами, батьками, колегами, адміністрацією;
- постійний самоаналіз власної професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту;
- самоконтроль і самооцінка навчально-виховної роботи в галузі фізичного виховання і спорту;
- проведення дослідної роботи з метою пошуку шляхів вдосконалення процесу фізичного виховання школярів і власної діяльності;

Спеціалізовано-професійні компетенції:

- здатність використовувати теоретичні знання й практичні навички для оволодіння основами теорії й методів досліджень у фізичному вихованні та спорті;
- здатність використовувати знання, уміння й навички в галузі теорії й практики хімічних досліджень для освоєння теоретичних основ і методів фізичного виховання та спорту.
- здатність володіти навичками роботи з комп'ютером на рівні користувача, використовувати інформаційні технології для рішення експериментальних і практичних завдань у галузі професійної діяльності.

Завдання курсу:

1. Пізнавальні:

- а) студенти повинні знати закономірності та фактори розвитку людей різного віку;
- б) зміст, засоби та методи фізичного виховання людей різного віку;
- в) основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання;
- г) аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію;
- д) здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі згідно профілю підготовки.

е). творче використання отриманих знань з фізичної культури різних груп населення при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людей;

2. Практичні:

а) творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людей різного віку;

б) вивчати, аналізувати і оцінювати рівень фізичного розвитку людей різного віку;

в) формувати в учнів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та в здоровому способі життя;

г) організувати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу в різних ланках фізичного виховання.

д). вирішення теоретичних та практичних проблем з використанням сучасних методів наукового пізнання.

Перелік знань та умінь студентів

Студент повинен знати:

Мета і завдання фізичного виховання студентів.

– Особливості організації процесу фізичного виховання студентів (поділ студентів на навчальні відділення, посадові функції завідувачів кафедр і викладачів кафедр фізичного виховання ВЗО).

– Актуальні проблеми фізичного виховання у ВЗО України.

Методика викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах I-IV рівнів акредитації:

- особливості використання засобів і методів ФВ у роботі зі студентами;
- характеристика методик розвитку рухових якостей у студентів;
- характеристика методик навчання руховим діям студентів.

Педагогічний контроль у процесі ФВ студентів вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації.

- роль і значення педагогічного контролю у процесі ФВ студентів;
- організація педагогічного контролю у процесі ФВ студентів;

Методика організації позанавчальної роботи з ФВ студентської молоді:

- завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами;
- особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з ФВ зі студентами;
- методика організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з ФВ студентів у місцях їх масового відпочинку.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації:

- завдання ППФП студентів;
- характеристика умов праці майбутніх спеціалістів;
- засоби ППФП;
- форми організації ППФП студентської молоді.

Фізична підготовка в системі підготовки військовослужбовців. Організаційні основи ФП і спорту в Збройних Силах України.

- Мета і задачі ФП військовослужбовців.
- Роль фізичної підготовки в сучасних умовах.
- Засоби ФП військовослужбовців.
- Форми організації ФП військовослужбовців

Основи методики навчання і виховання військовослужбовців в процесі фізичної підготовки.

- Реалізація принципів навчання в ході фізичної підготовки.
- Послідовність навчання фізичним вправам.
- Методика розвитку фізичних якостей.
- Формування рухових навичок.
- Розвиток засобами фізичної підготовки спеціальних якостей.

Значення та завдання ФВ дорослих. Основні напрямки ФВ дорослого населення:

- мета та завдання ФВ дорослого населення. Вікова періодизація дорослих;
- закономірності: соціальні та біологічні побудова процесу ФВ дорослих;
- основні напрямки ФВ дорослого населення;
- реалізація загальних і спеціальних принципів ФВ в роботі з дорослим населенням.

Законодавче та нормативне забезпечення процесу ФВ дорослого населення:

- питання ФВ дорослих у:
- Законі України "Про фізичну культуру і спорт";
- цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання - здоров'я нації";

нормативні основи ФВ дорослого населення.

Реалізація загальних і специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослим населенням.

- Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими.
- Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

Теоретико-методичні основи багаторічної фізичної підготовки дорослих.

Планування і контроль фізичного виховання дорослого населення:

- етапи фізичного розвитку людини;
- стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою дорослих;
- технологія розробки планів ФВ дорослого населення;

- види контролю у ФВ населення;
- засоби і методи контролю у ФВ дорослого населення;
- градація рівнів фізичного стану людини.
- Соціальні передумови процесу фізичного виховання дорослого населення.
- Біологічні передумови процесу фізичного виховання дорослого населення.
- Віковий розвиток моторики дорослих.
- Технологія розробки планів фізичного виховання дорослого населення.
- Види контролю у фізичному вихованні дорослого населення.
- Засоби та методи контролю у ФВ дорослого населення.
- Градація рівнів фізичного стану людини.

Студент повинен вміти:

Організувати та провести з людьми різного віку різні форми занять:

- ФК у режимі дня;
- фізкультурно-оздоровчу роботу у режимі дня;
- масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи;
- фізкультурну і спортивну роботу у спортивних і культурних закладах, за місцем проживання та на спортивних об'єктах.

Планувати навчальну роботу ФВ людей різного віку:

Контролювати за процесом ФВ людей різного віку:

- Визначення величини фізичного навантаження на заняттях фізичної культури.
- Розробити професіограму для будь якої спеціальності.

Міждисциплінарні зв'язки

Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є: теорія та методика фізичної культури, теорія і методика обраного виду спорту і ін.

Зміст курсу

Мета і завдання фізичного виховання студентів.

- Особливості організації процесу фізичного виховання студентів (поділ студентів на навчальні відділення, посадові функції завідувачів кафедр і викладачів кафедр фізичного виховання ВЗО).
- Актуальні проблеми фізичного виховання у ВЗО України.

Методика викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах I-IV рівнів акредитації:

- особливості використання засобів і методів ФВ у роботі зі студентами;
- характеристика методик розвитку рухових якостей у студентів;
- характеристика методик навчання руховим діям студентів.

Педагогічний контроль у процесі ФВ студентів вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації.

- роль і значення педагогічного контролю у процесі ФВ студентів;
- організація педагогічного контролю у процесі ФВ студентів;

Методика організації позанавчальної роботи з ФВ студентської молоді:

- завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами;
- особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з ФВ зі студентами;
- методика організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з ФВ студентів у місцях їх масового відпочинку.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації:

- завдання ППФП студентів;
- характеристика умов праці майбутніх спеціалістів;
- засоби ППФП;
- форми організації ППФП студентської молоді.

Фізична підготовка в системі підготовки військовослужбовців. Організаційні основи ФП і спорту в Збройних Силах України.

- Мета і задачі ФП військовослужбовців.

- Роль фізичної підготовки в сучасних умовах.
- Засоби ФП військовослужбовців.
- Форми організації ФП військовослужбовців

Основи методики навчання і виховання військовослужбовців в процесі фізичної підготовки.

- Реалізація принципів навчання в ході фізичної підготовки.
- Послідовність навчання фізичним вправам.
- Методика розвитку фізичних якостей.
- Формування рухових навичок.
- Розвиток засобами фізичної підготовки спеціальних якостей.

Значення та завдання ФВ дорослих. Основні напрямки ФВ дорослого населення:

- мета та завдання ФВ дорослого населення. Вікова періодизація дорослих;
- закономірності: соціальні та біологічні побудова процесу ФВ дорослих;
- основні напрямки ФВ дорослого населення;
- реалізація загальних і спеціальних принципів ФВ в роботі з дорослим населенням.

Законодавче та нормативне забезпечення процесу ФВ дорослого населення:

- питання ФВ дорослих у:
- Законі України "Про фізичну культуру і спорт";
- цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання - здоров'я нації";
- нормативні основи ФВ дорослого населення.

Реалізація загальних і специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослим населенням.

- Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими.
- Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

Теоретико-методичні основи багаторічної фізичної підготовки дорослих.

- етапи фізичного розвитку людини;
- стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою дорослих;
- градація рівнів фізичного стану людини.
- Соціальні передумови процесу фізичного виховання дорослого населення.

- Біологічні передумови процесу фізичного виховання дорослого населення.

Планування і контроль фізичного виховання дорослого населення:

- технологія розробки планів ФВ дорослого населення;
- види контролю у ФВ населення;
- засоби і методи контролю у ФВ дорослого населення;

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник.-К.-:ІЗМН,-1997. 52С.
2. Возрастная физиология / Под ред. А.Хрипковой. - М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
3. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.-К.:Райдуга, 1994.-С.61.
4. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку.-К.: Радянська школа 1980. С.96.
5. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Посібник для дош. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. Відділень пед. училищ.-Київ.: Вища школа, 1979., С.242.
6. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М.: Спортиздат, 2001. – 434 с.
7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Изд.2-е, М.: ФиС, 1970.- 200с.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. // Учебник. (Т. 2). – К.: Олимп. лит., 2003. – 391 с.
10. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура 1-11 класи. Навчальна програма. Міністерство Освіти України. Управління шкіл.:Освіта, 1993.-55С.
11. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФиС, 1991.- 543с.
12. Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя / А.П.Демчишин, В.М.Артюх, В.А.Димчишин, Й.Г.Фалес.-К.: 1992.-175 с.
13. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ин-тов ФК / Под общ. ред.Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976 - I,II т.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1. – Тернопіль: Навч. книга. – Богдан, 2002. – 252 с.

15. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.

16. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа С.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІД, 1996. – 220 с.

Додаткова література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов ВЛ. Физическая активность человека.- К.: Здоров'я. - 1987.

2. Бальсевич В.Н., Запорожанов В.А. Физическая активность человека.- К.:Здоров"я, 1987, С.177-190.

3. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – М.: Знание, 1981.

4. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская література, 2003. – 424 с.

5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.

6. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.

7. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт. – М.: ФиС, 1990.

8. Спортивна фізіологія: навчальна програма для вузів фізичного виховання і спорту./ За ред. Євгенєвої Л.Я.- К.: Олімп. літ-ра, 2000.

9. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Фізкультура и спорт, 1972. – 176 с.

INTERNET-ресурси

1. <mailto:info@sport2011.ru>
2. www.adh.de/events/internationale
3. www.gbr-worldunigames.org
4. www.slo-sport.org
5. www.unisport.com.
6. www.gbrathletics.com
7. www.internationalgames.net
8. www.ucmap.org
9. www.busa.org.uk/.
10. www.rssf.com.