

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
(повна назва підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
(повна назва кафедри)



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор із науково-педагогічної роботи

Сергій Слободян
Сергій Слободян

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

Теорія і методика фізичного виховання

THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION

рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський)

тип дисципліни _____ обов'язкова

мова викладання _____ українська

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань А Освіта, спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура).

«2» лютого 2025 р.

Розробник: Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол № 8 від «05» березня 2025 р.

Завідувач кафедри



Віталій Лелека

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського
Протокол № 3 від «06» березня 2025 р.

Голова



Людмила Хрящевська

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу



Андрій Лабарткава

Робочу програму навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» затверджено Навчально-методичною радою НУК
Протокол № 3 від «26» березня 2025 р.

Голова НМР НУК



Сергій Слободян

© НУК, 2025

© Лелека В.М., 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Опис навчальної дисципліни	5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни.....	5
3. Передумови для вивчення дисципліни	5
4. Очікувані результати навчання	Error! Bookmark not defined.
5. Програма навчальної дисципліни.....	8
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування	17
7. Форми поточного та підсумкового контролю	18
8. Критерії оцінювання результатів навчання	21
9. Рекомендовані джерела інформації.....	23

ВСТУП

Анотація

«Теорія і методика фізичного виховання» – це наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про роль та місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливості і загальні закономірності її функціонування й розвитку. Це навчальна дисципліна, яка є обов'язковою компонентою при підготовці бакалаврів фізичної культури та спорту.

Основними завданнями теорії і методики фізичного виховання як наукової дисципліни є узагальнення практичного досвіду, осмислення сутності фізичного виховання, закономірностей розвитку й функціонування, формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом.

Ключові слова: теорія, методика, фізичне виховання, спорт, принципи, засоби, методи.

Abstract

«Theory and methodology of physical education» is a scientific and educational discipline that represent a system of knowledge about the role and place of physical education in the life of a person and society, the features and general patterns of its functioning and development. This is an educational discipline that is a mandatory component in the preparation of bachelors of physical education and sports.

The main tasks of the theory and methodology of physical education is a scientific discipline are the generalization of practical experience, the understanding of the essence of physical education, the laws of development and functioning, the formation of goals, tasks, principles, and optimal ways of managing the process.

Key words: theory, methodology, physical education, sports, principles, means, methods.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни									
		денна форма навчання					заочна форма навчання				
Кількість кредитів – 20	Галузь знань А1 Освіта/ Педагогіка	Обов'язкова									
Модулів – 5		Рік підготовки:									
Змістових модулів –7		2-й	3-й	4-й	2-й	3-й	4-й				
		Семестр									
	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (Курсова робота) – 90	Спеціальність А4.11.Середня освіта (Фізична культура)	Лекцій, год.									
Загальна кількість годин – 600		15	15	15	15	15	4	6	16	10	6
		Практичні, год.									
		30	30	30	30	30	8	14	30	20	12
		Самостійна робота, год.									
		45	45	45	75	75	78	70	44	90	102
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 12; самостійної роботи– 26.	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	Індивідуальні завдання 6-й семестр: 90 год.									
		Вид контролю									
		Екзамен	Залік	Екзамен, КР	Екзамен	Екзамен	Екзамен	Залік	Екзамен, КР	Екзамен	Екзамен
		Форма контролю: комбінована									

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» системи теоретичних знань, практичних умінь і професійних навичок щодо організації та проведення процесу фізичного виховання, застосування сучасних методів і засобів навчання, розвитку фізичних якостей, виховання здорового способу життя та підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності у закладах освіти.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни є дисципліни: Гімнастика та методика навчання, Спортивні ігри, Педагогіка.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

ЗК2. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК5. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК6. Здатність до міжособистісної взаємодії.

ЗК7. Здатність працювати в команді.

ЗК9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК10. 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.

ЗК12. Здатність мотивувати людей та рухатись до спільної мети.

ЗК13. Здатність генерувати нові ідеї.

ФК6. Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів.

ФК19. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя.

ФК20. Здатність планувати, організовувати освітній процес з використанням різних видів і форм навчально-пізнавальної діяльності, прогнозувати результати освітнього процесу.

ФК22. Здатність застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі.

ФК23. Здатність використовувати інновації у професійній діяльності.

РН7. Демонструвати академічні знання з освітньої галузі/навчального предмету (інтегрованого курсу) і володіти методиками і технологіями моделювання змісту навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів.

РН8. Добирати дидактичні матеріали для вивчення учнями окремих тем/розділів навчальної програми відповідно до обов'язкових результатів навчання.

РН9. Використовувати навчальний матеріал з метою розвитку в учнів ключових компетентностей і вмінь, спільних для всіх компетентностей, навчати учнів застосовувати їх на практиці.

РН11. Добирати доцільні сучасні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів засобами освітньої галузі/навчального предмету (інтегрованого курсу) відповідно до визначених теми, мети і завдань уроку.

РН12. Застосовувати методики і технології розвитку критичного мислення в учнів

РН13. Володіти методиками та інструментами оцінювання та моніторингу результатів навчання учнів.

РН16. Орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, перевіряти її достовірність, оперувати нею у професійній діяльності.

РН26. Добирати та застосовувати в освітньому середовищі здоров'язбережувальні засоби та ресурси, володіти методами профілактично-просвітницької роботи та безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя.

РН29. Планувати освітній процес на основі освітньої програми закладу освіти і навчальних програм з предметів (інтегрованих курсів) з урахуванням вимог Державного стандарту базової середньої освіти.

РН30. Моделювати навчальні заняття на основі компетентнісного, діяльнісного, особистісно-зорієнтованого підходів.

РН31. Організовувати навчальні заняття різних типів, застосовувати різні види і форми навчально-пізнавальної діяльності учнів.

РН32. Здійснювати різні види оцінювання результатів навчання учнів (формувальне, поточне, підсумкове тощо) з використанням відповідних методик і критеріїв оцінювання.

РН34. Визначати доцільність застосування різних методів наукового пізнання в освітньому процесі відповідно до змісту навчання.

РН35. Добирати та застосовувати інноваційні форми, методи, прийоми, засоби навчання у педагогічній діяльності.

РН36. Застосовувати різні підходи до розв'язання проблем, генерувати нові ідеї, демонструвати відкритість до ідей та рішень учасників освітнього процесу.

РН37. Визначати власні освітні потреби та обирати відповідні види, форми, програми професійного розвитку.

ПРН1. Розуміти закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах фізичної активності.

ПРН2. Застосовувати засоби контролю і корекції морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також техніко-тактичної підготовленості до виконання ігрових дій фізичних вправ.

ПРН3. Уміти формувати в учнів стійку мотивацію до занять фізичною культурою, здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності через розвиток грамотності у фізичній культурі.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. ТМФВ як навчальна та наукова дисципліна.

Тема 1. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна.

1. Характеристика ТМФВ як наукової і навчальної дисциплін. Теорія фізичного виховання. Методика фізичного виховання. Джерела та етапи розвитку ТМФВ. Зв'язок ТМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами. Об'єкт, предмет вивчення і викладання.

2. Структура навчальної дисципліни ТМФВ. Актуальні проблеми ТМФВ.

Література: [1] стор. 12-15.

Тема 2. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання.

1. Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури.

2. Базові поняття і їх взаємозв'язок: фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання, фізична культура, фізична освіта, рухова активність, спорт, фізична досконалість.

Література: [3] стор. 16-22.

Тема 3. Методи дослідження ТМФВ.

1. Організація дослідження. Проблема або завдання. Предмет дослідження. Об'єкт і предмет дослідження. Робоча гіпотеза.

2. Методи дослідження: теоретичний аналіз, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування (контрольні тести), анкетування, інтерв'ю, бесіда, методи математичної статистики.

Література: [1] стор.13-15.

Змістовий модуль 2. Характеристика і структура системи фізичного виховання.

Тема 4. Поняття про систему фізичного виховання

1. Поняття про систему фізичного виховання, її засади. Мета і завдання фізичного виховання. Ідеологічні, науково-методичні, організаційні, методичні та програмнонормативні основи системи фізичного виховання

2. Основні напрямки системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання.

Література: [4] стор. 7-17.

Тема 5. Загальні принципи системи фізичного виховання.

1. Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання. Принципи всебічного розвитку особистості: взаємозв'язок всіх аспектів виховання; забезпечення всебічного фізичного виховання; єдність загальної і спеціальної фізичної підготовки.

2. Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою: забезпечення максимального прикладного ефекту фізичного виховання; створення широких передумов засвоєння різноманітних форм життєдіяльності; використання можливостей фізичного виховання для трудового і морального виховання. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання: забезпечення регулярності і єдності лікувального і педагогічного контролю.

Література: [4] стор. 18-63.

Тема 6. Засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація.

1. Визначення поняття. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Природні сили як допоміжний засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання. Зміст та форма фізичних вправ. Загальні поняття про техніку фізичних вправ. Компоненти техніки фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ.

2. Характеристики рухів: просторові характеристики; часові характеристики рухів; просторово-часові характеристики; динамічні та ритмічні характеристики. Класифікація фізичних вправ. Утворення ефектів фізичних вправ. Поняття «ефект» фізичних вправ. Характеристика процесів зміни в організмі під впливом фізичних вправ: робоча фаза; фаза відносної нормалізації; редуційна фаза; кумулятивний ефект.

Література: [1] стор. 100-114.

Тема 7. Структура побудови фізичного виховання.

1. Визначення понять. Структура системи педагогічних принципів. Соціальнопедагогічні принципи побудови процесу фізичного виховання: принцип формування фізичної культури людини; принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку з життєдіяльністю; принцип оздоровчої спрямованості.

2. Методичні принципи фізичного виховання: принцип свідомості й активності учнів; принцип наочності; принцип доступності й індивідуалізації; принцип систематичності. Принципи побудови занять у процесі фізичного виховання: принцип міцності і прогресування; принцип безперервності; принцип циклічності; принцип врахування вікових особливостей особистості.

Література: [1] стор. 25-34.

Тема 8. Методи фізичного виховання.

1. Визначення поняття: «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід». Практичні методи фізичного виховання: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення та закріплення рухових дій, методи вдосконалення фізичних якостей.

2. Загально-педагогічні методи в фізичному вихованні. Вербальні методи: розповідь, пояснення, інструктування, вказівки, команди, оцінки. Методи демонстрації. Методи наочності.

Література: [1] стор. 114-121.

Тема 9. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Навантаження, відпочинок.

1. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Загальна характеристика фізичних якостей. Перенос фізичних якостей. Адаптація - як основа вдосконалення фізичних якостей. Алгоритм методики розвитку рухових якостей.

2. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Показники фізичного навантаження. Суперкомпенсація. Різновиди інтервалів відпочинку.

Література: [3] стор. 67-74.

Змістовий модуль 3. . Особливості розвитку фізичних якостей людини.

Тема 10. Основи методики розвитку сили

1. Загальна характеристика сили як фізичної якості.

2. Засоби вдосконалення та методика розвитку сили

Література: [1] стор. 293-302.

Тема 11. Основи методики розвитку пружкості

1. Загальна характеристика пружкості

2. Засоби вдосконалення та методика розвитку пружкості

Література: [1] стор. 284-287.

Тема 12. Основи методики розвитку витривалості

1. Загальна характеристика витривалості
2. Засоби вдосконалення та методика розвитку витривалості

Література: [1] стор. 277-284.

Тема 13. Основи методики розвитку гнучкості

1. Загальна характеристика гнучкості
2. Засоби вдосконалення та методика розвитку гнучкості

Література: [1] стор. 302-316.

Тема 14. Основи методики розвитку спритності

1. Загальна характеристика спритності.
2. Засоби вдосконалення та методика розвитку спритності

Література: [1] стор. 287-294.

Тема 15. Основи методики розвитку швидкості.

1. Загальна характеристика швидкості
2. Завдання та засоби вдосконалення швидкості.

Література: [1] стор. 274-277.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 4. Загальні основи навчання рухових дій. Форми організації занять з фізичного виховання у середній та старшій школі.

Тема 16. Рухові уміння та навички.

1. Механізм формування рухових дій. Рухові дії як предмет навчання. Рухове вміння та навичка. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Відмінні риси рухових вмінь та навичок. Перенос навичок.

2. Структура процесу навчання рухових дій. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Передумови та етапи навчання. Загальна характеристика процесу навчання. Етап розучування рухової дії. Етап поглибленого розучування рухової дії. Етапи засвоєння і закріплення рухової дії.

Література: [1] стор. 146-148.

Тема 17. Форми організації занять з фізичного виховання у середній та старшій школі.

1. Урочні форми організації занять у середній та старшій школі. Характерні риси, зміст і побудова уроку. Риси уроку. Зміст уроку. Структура уроку фізичної культури. Визначення завдань уроку. Організація діяльності учнів на уроці. Підготовка вчителя до уроку. Проведення уроку. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження. Оцінка діяльності учнів на уроках. Різновиди шкільних уроків фізичної культури.

2. Особливості проведення уроків в середніх та старших класах. Анатомо-фізіологічні особливості дітей 5-11 класів. Методи організації навчальної діяльності учнів на уроці. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності.

Література: [1] стор. 148-153.

Тема 18. Позакласні форми фізичного виховання в школі.

1. Загальна характеристика позакласних форми організації занять. Гімнастика перед заняттям. Фізкультурні хвилинки й фізкультурні паузи. Година здоров'я. Спортивна година у групах продовженого дня.

2. Позаурочні форми організації занять в школі Загальна характеристика позаурочних форм. Секційна робота з ФВ в школі. Роль сім'ї у фізичному виховання дітей. Індивідуальні самостійні заняття. Учитель - організатор розумного способу життя.

Література: [1] стор. 153-162.

Тема 19. Планування та його функції. Контроль у процесі фізичного виховання.

1. Технологія планування та його функції. Поняття про планування, його види і зміст. Технологія планування та його функції. Підготовка до планування. Державні документи планування. Документи планування, що складаються вчителем.

2. Поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання. Поняття контролю у процесі фізичного виховання. Педагогічний контроль. Фізкультурний самоконтроль. Поняття обліку у процесі фізичного виховання. Документи обліку.

Література: [1] стор. 210-218.

Тема 20. Вікові особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

1 Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вікова періодизація. Особливості розвитку м'язової, кісткової, серцево-судинної та дихальної систем.

2. Характеристика засобів і методів ФВ дітей дошкільного віку. Загальні основи навчання рухових дій у дітей дошкільного віку. Загальні основи розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дошкільника.

Література: [1] стор. 255-262.

Тема 21. Фізичне виховання дітей з вадами здоров'я. Фізичне виховання учнів поза школою. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання дорослого населення.

1. Завдання фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям. Руховий режим як фактор зміцнення здоров'я. Гіподинамія і її негативний вплив на зростаючий організм учнів. Лікарсько-педагогічна характеристика школярів з ослабленим здоров'ям.

2. Особливості методики занять зі спеціальними медичними групами. Захворювання і терміни відновлення занять фізичною культурою Принципи комплектування медичних груп. Урок - основна форма організації занять з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи. Завдання фізичного виховання і періодизація занять в спеціальних медичних групах.

Література: [1] стор. 262-267.

Тема 22. Організаційно-правові засади діяльності спортивних шкіл.

1. Особливості роботи на різних етапах спортивної підготовки в ДЮСШ. Характеристика ДЮСШ як навчального закладу (типи). Цілі, завдання, особливості роботи в ДЮСШ. Особливості роботи на різних етапах спортивної підготовки в ДЮСШ. Організація роботи в ДЮСШ.

2. Індивідуальні самостійні заняття. Мета та завдання індивідуальних самостійних занять зі школярами. Вибір предмета самостійних занять. Контроль за виконанням самостійних занять. Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів.

Література: [1] стор. 267-274.

МОДУЛЬ 3

Змістовий модуль 4. Організація навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО. Напрями діяльності кафедри фізичного виховання.

Тема 23. Організація навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

1. Мета і завдання фізичного виховання у ЗВО. Організація навчального процесу з фізичного виховання в навчальних відділеннях ЗВО. Актуальні проблеми з фізичного виховання у ЗВО України.

2. Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру. Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання. Основні напрями діяльності спортивного клубу. Організація спартакіади у ЗВО. Цілі і задачі роботи спортивно-оздоровчого центру у ЗВО.

Література: [1] стор. 316-322.

Тема 24. Форми організації ППФП студентської молоді.

1. Спеціально організовані навчальні заняття. Самостійні і самодіяльні заняття.

2. Масові оздоровчі фізкультурно-спортивні заходи.

Література: [1] стор. 330-342.

Тема 25. Вікові особливості людини. Особливості фізкультурно-оздоровчих занять.

1. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Вікові особливості фізичного розвитку дорослих людей. Особливості методики фізичної культури осіб зрілого віку. Особливості методики фізичної культури осіб старшого і похилого віку. Форми організації ФВ дорослого населення

2. Зміст та методика різних видів фізкультурно-оздоровчих занять. Кондиційне тренування. Оздоровча ходьба і біг. Аеробіка. Вправи на тренажерах. Плавання.

Література: [1] стор. 322-330.

Тема 26. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.

1. Методика складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Лікарсько-педагогічний контроль.

2. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя. Значення здорового харчування. Задачі і принципи здорового харчування. Використання вітамінів.

Література: [1] стор. 347-357, [3] стор. 77-83.

Тема 27. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання

1. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.

2. Характеристика фізичних вправ, їхня сутність і значення для формування особистості. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.

Література: [1] стор. 347-357, [3] стор. 83-93.

Тема 28. Техніка фізичних вправ.

1. Загальні поняття. Основа, головна ланка, деталі техніки рухів. Фази фізичної вправи. Фізичні характеристики технічного виконання вправи (кінематичні й динамічні характеристики).

2. Якісні характеристики техніки виконання фізичних вправ. Педагогічні критерії ефективності техніки виконання фізичних вправ.

Література: [4] стор. 112-120, [1] стор. 368-394.

Тема 29. Класифікація фізичних вправ.

1. Класифікація фізичних вправ за ознакою історично утворених систем фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ за ознакою особливостей м'язової діяльності.

2. Класифікація фізичних вправ за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань. Класифікація фізичних вправ за видами спорту й інші види.

Література: [4] стор. 123-128, [1] стор. 394-416.

МОДУЛЬ 4

Змістовий модуль 6. Навантаження й відпочинок як взаємозалежні компоненти процесу виконання вправи.

Тема 30. Навантаження під час виконання фізичних вправ.

1. Інтервали відпочинку в процесі виконання вправ

2. Методи контролю навантаження.

Література: [4] стор. 67-73.

Тема 31. Методи фізичного виховання.

1. Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом».

2. Класифікація методів фізичного виховання.

Література: [4] стор. 73-77.

Тема 32. Методи організації діяльності й способи виконання фізичних вправ на заняттях.

1. Методи суворо регламентованої вправи.

2. Ігровий і змагальний методи. Комбіновані методи вправи.

Література: [4] стор. 77-86.

Тема 33. Біологічні, психологічні, педагогічні закономірності рухової діяльності.

1. Поняття «рухові здібності».

2. Організм як функціональна система.

Література: [4] стор. 86-97.

Тема 34. Регулювання напруження та вегетативне забезпечення м'язів.

1. Мускульна система.

2. Енергозабезпечення рухової діяльності.

Література: [4] стор. 86-97.

МОДУЛЬ 5

Змістовий модуль 7. ТМФВ як навчальна та наукова дисципліна. Система фізичного виховання. Основи фізичного виховання, як педагогічного процесу.

Тема 35. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна.

1. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Методи дослідження ТМФВ. Характеристика і структура системи фізичного виховання. Загальні принципи системи фізичного виховання.

2. Засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація. Принципи

побудови процесу фізичного виховання. Методи фізичного виховання.

Література: [1] стор. 416-420.

Тема 36. Навчальні програми з фізичної культури. Особливості.

1. Навчальні програми з фізичної культури для старшої загальної освіти
2. Особливості планування процесу фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.

Література: [1] стор. 420-430.

Тема 37. Урок як основна форма фізичного виховання

1. Особливості проведення уроку фізичного виховання у старшій школі.
2. Методика викладання фізичної культури у старшій школі..

Література: [1] стор. 431-444.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
МОДУЛЬ 1								
Тема 1. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна.	7	2	2	3	9	2	2	5
Тема 2. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання	6	1	2	3	5	-	-	5
Тема 3. Методи дослідження ТМФВ.	7	2	2	3	9	2	2	5
Тема 4. Поняття про систему фізичного виховання	7	2	2	3	5	-	-	5
Тема 5. Загальні принципи системи фізичного виховання	7	2	2	3	5	-	-	5
Тема 6. Засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація.	7	2	2	3	7	-	2	5
Тема 7. Структура побудови фізичного виховання.	5	-	2	3	5	-	-	5
Тема 8. Методи фізичного виховання.	7	2	2	3	5	-	-	5
Тема 9. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Навчання, відпочинок.	7	2	2	3	7	-	2	5
Тема 10. Основи методики розвитку сили	5	-	2	3	6	-	-	6
Тема 11. Основи методики розвитку пружкості	5	-	2	3	5	-	-	5
Тема 12. Основи методики розвитку витривалості	5	-	2	3	6	-	-	6
Тема 13. Основи методики розвитку гнучкості	5	-	2	3	6	-	-	6
Тема 14. Основи методики розвитку спритності	5	-	2	3	5	-	-	5
Тема 15. Основи методики розвитку швидкості.	5	-	2	3	5	-	-	5
Разом за модулем 1	90	15	30	45	90	4	8	78
МОДУЛЬ 2								
Тема 16. Рухові уміння та навички.	13	2	5	6	12	-	2	10
Тема 17. Форми організації занять з фізичного виховання у середній та старшій школі.	12	2	4	6	14	2	2	10
Тема 18. Позакласні форми фізичного виховання в школі.	12	2	4	6	12	-	2	10
Тема 19. Планування та його функції. Контроль у процесі фізичного виховання.	13	2	4	7	14	2	2	10
Тема 20. Вікові особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.	12	2	4	6	12	-	2	10
Тема 21. Фізичне виховання дітей з вадами здоров'я. Фізичне виховання учнів поза школою. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання дорослого населення.	16	3	5	8	14	2	2	10
Тема 22. Організаційно-правові засади діяльності спортивних шкіл.	12	2	4	6	12	-	2	10
Разом за модулем 2	90	15	30	45	90	6	14	70

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
МОДУЛЬ 3								
Тема 23. Організація навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти.	13	2	5	6	12	3	5	4
Тема 24. Форми організації ППФП студентської молоді.	12	2	4	6	14	3	5	6
Тема 25. Вікові особливості людини. Особливості фізкультурно-оздоровчих занять.	12	2	4	6	12	2	4	6
Тема 26. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.	13	2	4	7	13	2	4	7
Тема 27. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання	12	2	4	6	13	2	4	7
Тема 28. Техніка фізичних вправ.	16	3	5	8	13	2	4	7
Тема 29. Класифікація фізичних вправ.	12	2	4	6	13	2	4	7
Разом за модулем 3	90	15	30	45	90	16	30	44
МОДУЛЬ 4								
Тема 30. Навантаження під час виконання фізичних вправ.	24	3	6	15	24	2	4	18
Тема 31. Методи фізичного виховання.	24	3	6	15	24	2	4	18
Тема 32. Методи організації діяльності й способи виконання фізичних вправ на заняттях.	26	3	8	15	24	2	4	18
Тема 33. Біологічні, психологічні, педагогічні закономірності рухової діяльності.	24	3	6	15	24	2	4	18
Тема 34. Регулювання напруження та вегетативне забезпечення м'язів.	22	3	4	15	24	2	4	18
Разом за модулем 4	120	15	30	75	120	10	20	90
МОДУЛЬ 5								
Тема 35. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна.	40	6	8	26	40	2	4	34
Тема 36. Навчальні програми з фізичної культури. Особливості.	39	5	10	24	40	2	4	34
Тема 37. Урок як основна форма фізичного виховання	41	4	12	25	40	2	4	34
Разом за модулем 5	120	15	30	75	120	6	12	102
ІНДЗ (КР) 6 СЕМЕСТР	90	-	-	90	90	-	-	90
Разом за курсом	600	75	150	375	600	42	84	474

Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до лекційних занять – 0,5 год/1 год. занять (1 година на 1 лекцію);
- підготовка до практичних занять – 1-2 год/1 заняття;
- написання рефератів, есе, домашньої контрольної роботи, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботи 10-20 аркушів А4) – мінімум 15 годин на 1 роботу;
- підготовка до контрольних заходів – (15-30) год. на 1 захід.
- Написання курсової роботи – 90 год.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до лекції	35	34
2	Підготовка до практичних занять	90	70
3	Підготовка до контрольних заходів	85	150
4	Написання рефератів на задану тему	75	130
5	Написання курсової роботи	90	90
Разом		375	474

Індивідуальне науково-дослідне завдання

Індивідуальне завдання передбачає написання курсової роботи за даною тематикою:

1. Методика формування рухових умінь та навичок на уроках фізичної культури з гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики.
2. Методика розвитку сили у учнів на уроках фізичної культури.
3. Методика розвитку швидкості у школярів на уроках фізичної культури.
4. Методика розвитку витривалості у школярів на уроках фізичної культури.
5. Методика розвитку спритності у школярів на уроках фізкультури.
6. Методика розвитку гнучкості у школярів на уроках фізичної культури.
7. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні школярів.
8. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школі.
9. Домашні завдання з фізичної культури.
10. Фізична культура та Нова українська школа.
11. Педагогічний контроль за рівнем розвитку основних рухових якостей у школярів на уроках фізичної культури.
12. Фізичне виховання школярів із слабким станом здоров'я.
13. Методика розвитку координаційних здібностей у школярів молодшого, середнього, старшого віку на уроках фізкультури(за бажанням студент вибирає одну вікову категорію).
14. Адаптація до фізичних навантажень як засіб підвищення резистентності організму школярів.
15. Види, зміст та форми контролю за виконанням домашніх завдань з фізичної культури учнів.
16. Використання сюжетних ігор на уроках фізичної культури.
17. Масова фізична культура як частина соціального благополуччя нації
18. Вплив різних рухових режимів рухової активності на функціональний стан організму.
19. Вплив рухової активності на розумову працездатність школярів.

20. Здоровий спосіб життя людини і місце в ньому занять фізичною культурою і спортом.
21. Дозування фізичних навантажень на уроках фізичної культури.
22. Метод змагання в методиці фізичної культури для дітей дошкільного віку.
23. Методика застосування колового тренування на уроках фізичної культури.
24. Методика розвитку максимальної сили у школярів старшого шкільного віку.
25. Методика розвитку рівноваги на уроках фізичної культури в школі.

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання. У процесі викладання навчальної дисципліни для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів передбачено застосування активних і інтерактивних освітніх методів, серед яких: дискусії, презентації, кейс-стаді, вправи та завдання комунікативного характеру, робота в малих групах, робота з довідковими, інформаційно-методичними джерелами, презентація результатів виконаних практичних завдань та самостійної роботи..

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- використання пакетів тестів;
- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту (за його наявності).

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів (у разі відсутності заключного іспиту). Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного іспиту (при його наявності) в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту (за його наявності).

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському або практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях					Критерії оцінювання
Денна форма		Заочна форма			
Модуль 1	Модуль 2, 3, 4, 5	Модуль 1, 5	Модуль 2	Модуль 3, 4	
4	9-10	9-10	26-30	19-20	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки
3	7-8	7-8	21-25	16-18	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
2,5	5-6	5-6	16-20	11-15	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована
2	3-4	3-4	10-15	6-10	Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	1-2	1-2	1-9	1-5	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована
0					Студент не дає відповіді

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Оцінювання курсової роботи

Виконання курсової роботи складається з двох складових: підготовка курсового проєкту, яка оцінюється у 70 балів та захисту курсового проєкту – 30 балів.

Максимальна кількість балів за курсовий проєкт – 100 балів.

№	Складова оцінки	Максимальна оцінка
1	Формулювання мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження, актуальності теми.	5
2	Оформлення роботи згідно вимог до курсових проєктів: титульна сторінка, зміст, розмітка і нумерація сторінок, оформлення таблиць, рисунків, посилань, списку використаних джерел, обсяг роботи.	5
3	Теоретичне обґрунтування дослідження, аналіз, узагальнення теоретичного матеріалів, коректність понятійного апарату, доцільність використання термінології, формулювання теоретичних висновків. Достатній обсяг опрацьованого теоретичного матеріалу	10
4	Структура роботи, логічність подання текстового матеріалу, наявність змістовних зв'язків у розділах роботи, відповідність теоретичних узагальнень до практичних завдань, поставлених у роботі. відповідність змісту роботи її темі, меті і завданням	10

№	Складова оцінки	Максимальна оцінка
5	Доцільність обраного діагностичного інструментарію, використання методів математичної обробки емпіричних даних.	10
6	Грамотна інтерпретація отриманих емпіричних даних, ґрунтовність і логічність сформульованих висновків	10
7	Самостійність виконаної дослідницької роботи, самостійність інтерпретації та висновків	10
8	Творчий підхід до роботи, оригінальність, перспективність до подальших досліджень	10
	Загальна кількість балів за підготовку курсового проекту	70
9	Якість доповіді, її структура, послідовність, ґрунтовність доведень і умовиводів	10
10	Якість відповідей на запитання (правильність, ґрунтовність, аргументованість)	10
11	Якість наочних матеріалів до захисту (відео презентація)	10
	Захист курсового проекту	30
	Підсумкова оцінка	100

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Модуль 1		
Практичні заняття	15x4 балів = 60 балів	5x10 балів = 50 балів
Контрольна робота (тестування)	4x10 = 40 балів	5x10 балів = 50 балів
Всього	100	100
Модуль 2		
Практичні заняття	7x10 балів = 70 балів	2x30 балів = 60 балів
Контрольна робота (тестування)	3x10 = 30 балів	4x10 = 40 балів
Всього	100	100
Модуль 3		
Практичні заняття	7x10 балів = 70 балів	3x20 балів = 60 балів
Контрольна робота (тестування)	3x10 = 30 балів	4x10 = 40 балів
Всього	100	100
Модуль 4		
Практичні заняття	7x10 балів = 70 балів	3x 20 балів = 60 балів
Контрольна робота (тестування)	3x10 = 30 балів	4x10 = 40 балів
Всього	100	100
Модуль 5		
Практичні заняття	7x10 балів = 70 балів	5x10 балів = 50 балів
Контрольна робота (тестування)	3x10 = 30 балів	5x10 балів = 50 балів
Всього	100	100
ІНДЗ (КР)		
Курсова робота	100 балів	100 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

			Денне відділення		Заочне відділення	
			Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
Модуль 1	ЗМ1	T1	Практичне заняття	4		–
		T2	Практичне заняття	4		–
		T3	Практичне заняття	4	Практичне заняття	10
			Тест	10	Тест	10
	ЗМ2	T4	Практичне заняття	4	Практичне заняття	10
		T5	Практичне заняття	4		–
		T6	Практичне заняття	4		–
		T7	Практичне заняття	4	Практичне заняття	10
		T8	Практичне заняття	4		–
		T9	Практичне заняття	4		–
			Тест	10	Тест	10
			Тест	–	Тест	10
		ЗМ3	T10	Практичне заняття	4	Практичне заняття
	T11		Практичне заняття	4		–
	T12		Практичне заняття	4	Практичне заняття	10
	T13		Практичне заняття	4		–
	T14		Практичне заняття	4		–
	T15		Практичне заняття	4		–
			Тест	10	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
	Сума			100	Сума	100
Модуль 2	ЗМ4	T16	Практичне заняття	10		–
		T17	Практичне заняття	10		–
		T18	Практичне заняття	10		–
		T19	Практичне заняття	10	Практичне заняття	30
		T20	Практичне заняття	10	Практичне заняття	30
		T21	Практичне заняття	10		–
		T22	Практичне заняття	10		–
			Тест	–	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
		Тест	10	Тест	10	
Сума			100	Сума	100	
Модуль 3	ЗМ5	T23	Практичне заняття	10		–
		T24	Практичне заняття	10		–
		T25	Практичне заняття	10	Практичне заняття	20
		T26	Практичне заняття	10		–
		T27	Практичне заняття	10	Практичне заняття	20
		T28	Практичне заняття	10	Практичне заняття	20
		T29	Практичне заняття	10		–
			Тест	–	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
		Тест	10	Тест	10	

			Денне відділення		Заочне відділення	
			Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
Сума				100	Сума	100
Модуль 4	ЗМ6	T30	Практичне заняття	10		–
		T31	Практичне заняття	20	Практичне заняття	20
		T32	Практичне заняття	10		–
		T33	Практичне заняття	10	Практичне заняття	20
		T34	Практичне заняття	20	Практичне заняття	20
			Тест	–	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
Сума				100	Сума	100
	ЗМ7	T35	Практичне заняття	10	Практичне заняття	10
		T36	Практичне заняття	10	Тест	10
		T37	Практичне заняття	10	Практичне заняття	10
			Тест	10	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
			Тест	10	Тест	10
Сума				100	Сума	100
Модуль 6	ІНДЗ (КР)			100	ІНДЗ (КР)	100
	Сума				100	Сума

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник. Краматорськ : ДДМА, 2021. 215 с.
2. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Підручники і посібники, 2018. 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю.Круцевич. Т. 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімп. література, 2017. 392 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю.Круцевич. Т. 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімп. література, 2017. 368 с.
5. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчально-методичний посібник. Ужгород : ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2017. 179 с.
6. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. Вид. 3. Харків: ОВС, 2018. 408 с.
7. Худолій О.М. Теорія і методика наукових досліджень : програма. Харків: ОВС, 2016. 26 с.

Допоміжна література

1. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів : навч. Посібник. Львів : Світ, 2015. 184 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015. 272 с.
3. Шиян Б.М., Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч.:навчальна книга. 2015. 304 с.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.
URL : <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайтURL :
<http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Наукова бібліотека НУК імені адмірала Макарова: офіційний сайт
<http://lib.nuos.edu.ua/>