

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»  
Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
Олексій ЖИЛЬЦОВ  
\_\_\_\_\_ 2021 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
для студентів

спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура)  
предметна спеціальність «Фізична культура»  
освітнього рівня фаховий молодший бакалавр

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ<br>ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА<br>Ідентифікаційний код 02136554 |                                     |
| Начальник відділу<br>моніторингу якості освіти                                   |                                     |
| Програма №   | 0730/21                             |
| <i>Сєєє</i><br>(підпис)  | <i>Сєєє</i><br>(прізвище, ініціали) |
| « 07 » 8   | 2021 р.                             |

Київ – 2021

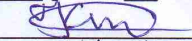
**Розробник:** Черненко Г. І., викладач циклової комісії фізичного виховання  
Університетського коледжу

**Викладач:**

Черненко Г. І., викладач циклової комісії фізичного виховання Університетського  
коледжу


**Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії  
фізичного виховання**

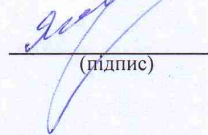
Протокол від 28.08.2021 р. № 1

Голова циклової комісії  (Надія КОЛОСКОВА)  
(підпис)

**Робочу програму перевірено**

04.09.2021 р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи  (Зоя. ГЕЙХМАН)  
(підпис)

Заступник директора з навчальної роботи  (Яніна КАРЛІНСЬКА)  
(підпис)

**Пролонговано:**

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                   | Характеристика навчальної дисципліни |       |         |
|---|--------------------------------------|-------|---------|
|   | денна форма навчання                 |       |         |
| Вид дисципліни                            | обов'язкова                          |       |         |
| Мова викладання, навчання, оцінювання     | українська                           |       |         |
| Загальний обсяг кредитів/годин            | 11/330                               |       |         |
| Курс                                      | 2                                    | 3     | 4       |
| Семестр                                   | 3-4                                  | 5-6   | 7-8     |
| Кількість змістових модулів з розподілом: | 5                                    | 4     | 2       |
| Обсяг кредитів                            | 5                                    | 4     | 2       |
| Обсяг годин, в тому числі:                | 150                                  | 120   | 60      |
| Аудиторні                                 | 70                                   | 56    | 28      |
| Модульний контроль                        | 10                                   | 8     | 4       |
| Семестровий контроль                      | -                                    | 30    |         |
| Самостійна робота                         | 70                                   | 42    | 12      |
| Форма семестрового контролю               |                                      | залік | екзамен |

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** - формування у майбутніх фахівців знань та умінь з теорії та методики навчання фізичному вихованню у закладах загальної середньої освіти, а також професійних компетентностей, необхідних для подальшої ефективної діяльності у сфері фізичної культури та спорту.

### *Завданнями дисципліни є:*

- формування у студентів здатності вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- формування у студентів здатності застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- формування у студентів здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності учнів ЗЗСО;
- формування у студентів здатності добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання, доцільно і правильно застосовувати прийоми страховки;
- формування у студентів здатності зміцнювати здоров'я учнів шляхом

- використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя;
- формування у студентів здатності здійснювати навчання, виховання та соціалізацію учнів у сфері фізичної культури, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання», як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

**«Середня освіта (Фізична культура)» (ОС Фаховий молодший бакалавр)**

| <b>Номер в освітній програмі</b>                            | <b>Зміст компетентності</b>   | <b>Номер теми, що розкриває зміст компетентності</b> |
|---|---|--|
| <b>Загальні компетентності за освітньою програмою</b>       |   |  |
| ЗК-1  | Здатність діяти етично, соціально, відповідально та свідомо.  | 3, 25-27   |
| ЗК-2  | Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.   | 1-33   |
| ЗК-6  | Здатність розуміти сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміти працювати у команді.  | 2-3, 25-27   |
| <b>Фахові компетентності за освітньою програмою</b>         |   |  |
| ФК-1  | Здатність застосовувати знання щодо принципів, засобів та методів фізичного виховання, основ навчання рухових дій та методики розвитку рухових якостей.         | 3-9, 13-15   |
| ФК-3  | Здатність проводити практичні заняття з легкої атлетики в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури. | 3-10, 13-18, 23-24                                   |
| ФК-4  | Здатність проводити практичні заняття з гімнастики в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.      | 3-10, 13-18, 23-24                                   |
| ФК-10   | Здатність проводити різноманітні рухливі ігри з дітьми дошкільного і шкільного віку.  | 3-10, 13-18, 19-24                                   |
| ФК-11   | Здатність аналізувати психологічний стан учнів під час занять фізичною культурою і спортом.   | 25-27  |
| ФК-12   | Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію учнів у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.           | 1-3, 25-30   |
| ФК-13   | Здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів та власного здоров'я в процесі освітньої діяльності.   | 25-30  |
| ФК-14   | Здатність здійснювати управління і контроль у галузі фізичної культури і спорту в сучасних ринкових умовах України.   | 31-33  |
| ФК-15   | Здатність добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання видам спорту; доцільно і правильно застосовувати прийоми страховки.               | 4-6, 10-15, 19-24                                    |
| ФК-17   | Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності учнів у закладах загальної середньої освіти.   | 28-30  |
| <b>Програмні результати навчання за освітньою програмою</b> |   |  |
| ПРН-1   | Вміє спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіє фаховою термінологією та дотримується етики ділового спілкування.          | 1-2  |
| ПРН-5   | Розуміє сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміє працювати у команді.  | 2-3  |

|        |  |                   |
|--------|--|-------------------|
| ПРН-6  | Здійснює навчання руховим навичкам та сприяє розвитку рухових якостей, застосовуючи різні форми організації занять фізичними вправами.   | 7-9, 13-21        |
| ПРН-7  | Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок.  | 7-9, 13-21        |
| ПРН-8  | Оцінює рухову активність учнів та їх фізичний стан, складає та реалізовує програми кондиційного тренування, організовує та проводить фізкультурно-оздоровчі заходи.  | 18-21, 31-33      |
| ПРН-9  | Обґрунтовує вибір засобів з фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання.  | 10-12, 24         |
| ПРН-10 | Аналізує процеси становлення фізичного виховання та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху на міжнародному та національному рівнях.   | 1-3               |
| ПРН-12 | Визначає функціональний стан організму учнів та обґрунтовує вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.  | 10-12             |
| ПРН-14 | Знає та розуміє сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання учнів.   | 3-6, 16-24, 31-33 |
| ПРН-15 | Аналізує психічні процеси, стани та здоров'я учнів під час занять фізичною культурою і спортом.  | 22-27             |
| ПРН-16 | Аргументує управлінські рішення для вирішення питань, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; має навички лідерства.  | 31-33             |
| ПРН-17 | Здатний здійснювати організацію діяльності учнів з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму, рухливих ігор та плавання . | 28-30             |
| ПРН-18 | Дотримується вимог техніки безпеки, санітарних та гігієнічних норм, правил експлуатації спортивних споруд, здійснює профілактику травматизму.  | 25-27, 31-33      |

### 3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей:

- випускник демонструє здатність здійснювати навчання руховим діям та розвивати рухові якості учнів в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- випускник демонструє здатність до проведення навчальних занять з фізичної культури з учнями ЗЗСО;
- випускник демонструє здатність здійснювати заходи з підготовки учнів до змагань з видів спорту, організує та проводить спортивні змагання в умовах ЗЗСО;
- випускник демонструє знання та розуміння сутності принципів, методів, форм та організації процесу навчання та виховання учнів;
- випускник демонструє здатність до складання навчально-методичних матеріалів (робочі програми, навчально-тематичні плани тощо);
- випускник демонструє здатність до дотримання вимог техніки безпеки, санітарних, гігієнічних норм та правил експлуатації спортивних споруд, здійснює профілактику травматизму.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

| Назва змістових модулів, тем  | Усього    | Розподіл годин між видами робіт |           |           |             |               |
|---|-----------|---------------------------------|-----------|-----------|-------------|---------------|
|   |           | Аудиторна:                      |           |           |             |               |
|   |           | Лекції                          | Семінари  | Практичні | Лабораторні | Індивідуальні |
| <b>2 курс. Змістовий модуль I. Загальні основи теорії фізичного виховання</b>               |           |                                 |           |           |             |               |
| Тема 1. Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ.                                | 10        | 2                               | 2         |           |             | 6             |
| Тема 2. Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності.                          | 8         | 2                               | 2         |           |             | 4             |
| Тема 3. Система фізичного виховання. Принципи та їх значення в сфері фізичного виховання.   | 10        | 2                               | 4         |           |             | 4             |
| Модульний контроль  | 2         |                                 |           |           |             |               |
| <b>Разом за змістовим модулем I</b>   | <b>30</b> | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>14</b>     |
| <b>Змістовий модуль II. Засоби і методи фізичного виховання.</b>                            |           |                                 |           |           |             |               |
| Тема 4. Засоби фізичного виховання.   | 8         | 2                               | 2         |           |             | 4             |
| Тема 5. Класифікація фізичних вправ. Техніка фізичних вправ.                                | 10        | 2                               | 2         |           |             | 6             |
| Тема 6. Методи фізичного виховання.   | 10        | 2                               | 4         |           |             | 4             |
| Модульний контроль  | 2         |                                 |           |           |             |               |
| <b>Разом за змістовим модулем II</b>  | <b>30</b> | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>14</b>     |
| <b>Разом за 3 семестр</b><br>*з урахуванням МКР 4 год.                                      | <b>60</b> | <b>12</b>                       | <b>16</b> |           |             | <b>28</b>     |
| <b>Змістовий модуль III. Загальні основи навчання рухових дій.</b>                          |           |                                 |           |           |             |               |
| Тема 7. Теоретичні основи навчання руховим діям.  | 8         | 2                               | 2         |           |             | 4             |
| Тема 8. Характеристика процесу навчання руховим діям . Рухове вміння та навичка.            | 10        | 2                               | 4         |           |             | 4             |
| Тема 9. Технологія навчання руховим діям.   | 10        | 2                               | 2         |           |             | 6             |
| Модульний контроль  | 2         |                                 |           |           |             |               |
| <b>Разом за змістовим модулем III</b>   | <b>30</b> | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>14</b>     |
| <b>Змістовий модуль IV. Навантаження та відпочинок, основи теорії адаптації</b>             |           |                                 |           |           |             |               |
| Тема 10. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. | 10        | 2                               | 2         |           |             | 6             |
| Тема 11. Основи теорії адаптації.   | 10        | 2                               | 4         |           |             | 4             |
| Тема 12. Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення    | 8         | 2                               | 2         |           |             | 4             |
| Модульний контроль  | 2         |                                 |           |           |             |               |
| <b>Разом за змістовим модулем IV</b>  | <b>30</b> | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>14</b>     |
| <b>Змістовий модуль V. Основи методики виховання фізичних якостей</b>                       |           |                                 |           |           |             |               |
| Тема 13. Основи методики виховання силових і швидкісних якостей.                            | 9         | 2                               | 2         |           |             | 5             |
| Тема 14. Основи методики виховання витривалості.  | 9         | 2                               | 2         |           |             | 5             |
| Тема 15. Основи методики виховання гнучкості. координаційних                                | 10        | 2                               | 4         |           |             | 4             |

| Назва змістових модулів, тем   | Усього      | Розподіл годин між видами робіт |           |           |             |               |
|--|-------------|---------------------------------|-----------|-----------|-------------|---------------|
|  |             | Аудиторна:                      |           |           |             |               |
|  |             | Лекції                          | Семінари  | Практичні | Лабораторні | Індивідуальні |
| здібностей(спритності) , постава   |             |                                 |           |           |             |               |
| Модульний контроль   | 2           |                                 |           |           |             |               |
| <b>Разом за змістовим модулем V</b>  | <b>30</b>   | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>14</b>     |
| <b>Разом за 4 семестр</b><br>*з урахуванням МКР 6 год.   | <b>90</b>   | <b>18</b>                       | <b>24</b> |           |             | <b>42</b>     |
| <b>Всього</b> *з урахуванням МКР 10 год.   | <b>*150</b> | <b>30</b>                       | <b>40</b> |           |             | <b>70</b>     |
| <b>3 курс Змістовий модуль VI. Урок - основна форма фізичного виховання школяра.</b>   |             |                                 |           |           |             |               |
| Тема 16. Характерні риси, зміст і побудова уроку.  | 7           | 2                               | 2         |           |             | 3             |
| Тема 17. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.                                      | 10          | 2                               | 4         |           |             | 4             |
| Тема 18. Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.    | 8           | 2                               | 2         |           |             | 4             |
| Модульний контроль   | 2           |                                 |           |           |             |               |
| <b>Разом за змістовим модулем VI</b>   | <b>27</b>   | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>11</b>     |
| <b>Змістовий модуль VII. Форми фізичного виховання.</b>  |             |                                 |           |           |             |               |
| Тема 19. Організаційні форми фізичного виховання школярів Форми фізичного виховання протягом навчального дня.                          | 7           | 2                               | 2         |           |             | 3             |
| Тема 20. Позакласні заняття фізичними вправами.  | 7           | 2                               | 2         |           |             | 3             |
| Тема 21. Фізичне виховання учнів поза школою. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.                               | 10          | 2                               | 4         |           |             | 4             |
| Модульний  | 2           |                                 |           |           |             |               |
| <b>Разом за змістовим модулем VII</b>  | <b>26</b>   | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>10</b>     |
| <b>Разом за 5 семестр</b><br>*з урахування МКР 4год.   | <b>53</b>   | <b>12</b>                       | <b>16</b> |           |             | <b>21</b>     |
| <b>Змістовий модуль VIII. Фізичне виховання дітей різних вікових груп</b>  |             |                                 |           |           |             |               |
| Тема 22. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.                                    | 7           | 2                               | 2         |           |             | 3             |
| Тема 23. Фізичне виховання дітей шкільного віку.   | 8           | 2                               | 2         |           |             | 4             |
| Тема 24. Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я.  | 10          | 2                               | 4         |           |             | 4             |
| Модульний контроль   | 2           |                                 |           |           |             |               |
| <b>Разом за змістовим модулем</b>  | <b>27</b>   | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>11</b>     |
| <b>Змістовий модуль IX. Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя.</b>   |             |                                 |           |           |             |               |
| Тема 25. Професійна педагогічна діяльність вчителя фізичної культури Педагогічні функції, педагогічні вміння вчителя фізичної культури | 7           | 2                               | 2         |           |             | 3             |
| Тема 26. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури.  | 10          | 2                               | 4         |           |             | 4             |
| Тема 27. Вчитель фізичної культури як дослідник. Методи  | 7           | 2                               | 2         |           |             | 3             |

| Назва змістових модулів, тем   | Усього      | Розподіл годин між видами робіт |           |           |             |               |
|--|-------------|---------------------------------|-----------|-----------|-------------|---------------|
|  |             | Аудиторна:                      |           |           |             |               |
|  |             | Лекції                          | Семінари  | Практичні | Лабораторні | Індивідуальні |
| дослідження.   |             |                                 |           |           |             |               |
| Модульний  | 2           |                                 |           |           |             |               |
| <b>Разом за змістовим модулем</b>  | <b>26</b>   | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>10</b>     |
| <b>Разом за 6 семестр</b><br>*з урахування МКР 4 год.  | <b>53</b>   | <b>12</b>                       | <b>16</b> |           |             | <b>21</b>     |
| <b>4 курс Змістовий модуль X. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології фізичному вихованні</b>  |             |                                 |           |           |             |               |
| Тема 28. Оздоровча фізична культура. Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. | 6           | 2                               | 2         |           |             | 2             |
| Тема 29. Фітнес. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм.  | 8           | 2                               | 4         |           |             | 2             |
| Тема 30. Особливості підготовки майбутніх фітнес-фахівців.   | 6           | 2                               | 2         |           |             | 2             |
| Модульний контроль   | 2           |                                 |           |           |             |               |
| <b>Разом за змістовим модулем</b>  | <b>22</b>   | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>6</b>      |
| <b>Разом за 7 семестр</b><br>*з урахуванням МКР 2 год.   | <b>22</b>   | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>6</b>      |
| <b>Змістовий модуль XI. Управління, планування і контроль роботи в фізичному вихованні.</b>  |             |                                 |           |           |             |               |
| Тема 31. Планування, контроль і облік у процесі фізичного виховання Технологія планування та його функції.                                       | 6           | 2                               | 2         |           |             | 2             |
| Тема 32. Документи планування, що складаються вчителем.  | 8           | 2                               | 4         |           |             | 2             |
| Тема 33. Управління, моделювання, прогнозування у фізичному вихованні.   | 6           | 2                               | 2         |           |             | 2             |
| Модульний контроль   | 2           |                                 |           |           |             |               |
| <b>Разом за змістовим модулем</b>  | <b>22</b>   | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>6</b>      |
| <b>Разом за 8 семестр</b><br>*з урахуванням МКР 2 год.   | <b>22</b>   | <b>6</b>                        | <b>8</b>  |           |             | <b>6</b>      |
| <b>Підготовка до проходження контрольних заходів</b>   | <b>30</b>   |                                 |           |           |             |               |
| <b>Всього за 3-4 курси</b><br>*з урахуванням МКР 12 год.   | <b>*180</b> | <b>36</b>                       | <b>48</b> |           |             | <b>54</b>     |
| <b>Всього за дисципліною</b><br>*з урахуванням МКР 22год.  | <b>*330</b> | <b>66</b>                       | <b>88</b> |           |             | <b>124</b>    |

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль I

#### Загальні основи теорії фізичного виховання

#### Тема 1. Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ.

Предмет вивчення теорій у практичних наукових досліджень - об'єкт і суб'єкт завдання теорії фізичного виховання. Суть, мета і завдання ТМФВ. Основні історичні етапи розвитку ТМФВ та їх характеристика Теорія фізичного виховання у формуванні професійної освіти фахівців. Взаємодія з іншими



науками.

*Основні поняття / ключові слова:* фізичне виховання, фізична культура, закономірності фізичного виховання, фізична освіта.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 3, 4, 8, 13

Додаткова: 5

**Тема 2. Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності.**

Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання. Виникнення та розвиток фізичного виховання. Напрямки функціонування фізичного виховання як соціального явища. Вплив соціальних систем. Соціальна зумовленість виникнення та розвитку фізичного виховання. Соціально-економічні фактори. Витоки розвитку фізичного виховання в Україні.

*Основні поняття / ключові слова:* суспільство, соціальна система, категорії “діяльність” і “потреба”.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 6, 13

Додаткова: 2

**Тема 3. Система фізичного виховання. Принципи та їх значення в сфері фізичного виховання.**

Специфічні ознаки фізичного виховання. Система фізичного виховання. Основні принципи системи фізичного виховання. Основні ланки системи фізичного виховання. Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання. Методологічні підходи. Педагогічні принципи. Загальні, дидактичні принципи фізичного виховання.

*Основні поняття / ключові слова:* система фізичного виховання, принципи, процес (правові та етичні аспекти), педагогічний підхід, навчальний процес, мотивування та стимули.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 3, 12, 16

Додаткова: 1, 6

## **Змістовий модуль II**

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

#### **Тема 4. Засоби фізичного виховання**

Засоби фізичного виховання як складові педагогічного процесу. Зміст і форма фізичних вправ. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання, та ознак цих класифікацій. Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.

*Основні поняття / ключові слова:* засіб, засоби фізичного виховання, фізичні вправи, гігієнічні чинники.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 7, 16

Додаткова: 6

#### **Тема 5. Класифікація фізичних вправ. Техніка фізичних вправ.**

Загальні поняття про техніку рухових дій. "Стандартна техніка", індивідуальна техніка. Компоненти техніки.

*Основні поняття / ключові слова :* перенос навички, основи техніки рухів,

визначальна ланка техніки, деталі техніки. Підготовча фаза, основна фаза, заключна фаза.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 10, 11, 13, 16

Додаткова: 1

### **Тема 6. Методи фізичного виховання**

Визначення терміну „методи” та їх класифікація. Загальнопедагогічні методи. Методи забезпечення наглядності. Практичні методи. Загальні вимоги до підбору і виконання методів.

Основні поняття / ключові слова: метод, методичний прийом, методика.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 14, 16

Додаткова: 6

## **Змістовий модуль III**

### **Загальні основи навчання рухових дій.**

#### **Тема 7. Теоретичні основи навчання руховим діям.**

Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Особливості навчання у фізичному вихованні. Організація навчальної діяльності. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу.

Основні поняття / ключові слова: Рух, рухова діяльність, навчальна діяльність. форми фізичної вправи, структура навчальної діяльності, внутрішня та зовнішня структура.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 10, 12, 14, 16

#### **Тема 8. Характеристика процесу навчання руховим діям . Рухове вміння та навичка.**

Рухове вміння та навичка. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Компоненти рухового навичку. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Фізіологічні основи набуття вмінь і навичок

Основні поняття / ключові слова : рухове вміння, руховий навик, перенос навички, вміння нижчого порядку, вміння вищого порядку.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 9, 14, 16

Додаткова: 1

#### **Тема 9. Технологія навчання руховим діям**

Структура процесу навчання рухових дій. Етапи розучування. Роль зворотного зв'язку у навчанні. Просторові характеристики, часові характеристики рухів, просторово-часові, динамічні та ритмічні характеристики.

Основні поняття / ключові слова: траєкторія руху, стартове положення, амплітуда, темп, ритм. Точні рухи і рухові дії, економні рухові дії, енергетичні рухові дії, плавні рухові дії.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 3, 6, 10, 16

Додаткова: 4, 6

## **Змістовий модуль IV**

### **Навантаження та відпочинок, основи теорії адаптації.**

#### **Тема 10. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.**

Визначення понять. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Інтенсивність та обсяг навантаження. Тривалість та характер відпочинку. Втома та відновлення.

Основні поняття / ключові слова: внутрішня та зовнішня сторона навантаження, динаміка працездатності, компоненти навантаження, втома, відновлення.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 6, 16

Додаткова: 4

#### **Тема 11. Основи теорії адаптації.**

Загальні поняття про адаптацію. Види адаптації. Тренувальний ефект. Основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Основні поняття / ключові слова: гомеостаз, адаптація, резистентність, генотипова адаптація, фенотипова адаптація, стадії адаптації, переадаптація, деадаптація.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 6, 16

Додаткова: 5

#### **Тема 12. Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.**

Поняття про фізичні здібності, основні форми їх вияву. Закономірності розвитку фізичних здібностей. Етапність розвитку фізичних здібностей. Перенесення фізичних здібностей. Принципи розвитку фізичних здібностей.

Основні поняття / ключові слова: фізичні здібності, задатки, фізичні якості, виховання фізичних якостей, гетерохронність розвитку здібностей.

Основна (базова) : 3, 6, 16

Додаткова: 5

## **Змістовий модуль V**

### **Основи методики виховання фізичних якостей**

#### **Тема 13. Основи методики виховання силових і швидкісних якостей.**

Визначення поняття. Види силових здібностей. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Засоби вдосконалення сили. Методика виховання сили. Вікова динаміка та контроль силових можливостей. Загальна характеристика прудкості як фізичної якості людини. бистрота рухових реакцій, бистрота виконання необтяжених поодиноких рухів, частота (темп) необтяжених рухів, швидкий початок рухів, рухова реакція. "Швидкісний бар'єр".

Основні поняття / ключові слова: абсолютна сила, відносна сила, швидка сила, вибухова сила, рухова реакція: проста, реакція на об'єкт, реакція вибору, циклічні, ациклічні рухи, етапи вдосконалення швидкості.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 6, 8, 9, 16

Додаткова: 5

#### **Тема 14. Основи методики виховання витривалості.**

Загальна характеристика. Локальна, регіональна, тотальна витривалість. Загальна та спеціальна, швидкісна, силова, динамічна, координаційна витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком.

Основні поняття / ключові слова: витривалість, міжм'язова координація, потужність, ємність рухливості та економічність енергозабезпечення м'язової діяльності.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 6, 8, 9, 16

Додаткова: 5

#### **Тема 15. Основи методики виховання гнучкості і координаційних здібностей(спритності) , постава.**

Загальна характеристика, фактори від яких проявляється гнучкості. Види гнучкості. Засоби вдосконалення гнучкості, методика розвитку-дозування, тривалість, інтенсивність, темп, відпочинок. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Загальна характеристика, фактори що обумовлюють спритність. Координаційні здібності. Постава.

Основні поняття / ключові слова: будова суглобів, сила м'язів, активна і пасивна гнучкість, резерв гнучкості, етапи розвитку рухливості в суглобах, спритність, координація, рухова пам'ять, внутрішня і міжм'язева координація, адаптаційні можливості, рівновага, відчуття ритму, напруженість м'язів, узгодженість рухів.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 6, 8, 9, 16

Додаткова: 5

### **Змістовий модуль VI**

#### **Урок - основна форма фізичного виховання школяра.**

#### **Тема 16. Характерні риси зміст і побудова уроку.**

Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Зміст і структура уроку уроку. Етапи побудови уроку. Види і типи уроків. Завдання уроку. Вимоги до сучасного уроку з фізичної культури.

Основні поняття / ключові слова: урок, організація діяльності учнів на уроці, зміст уроку, предметні і комплексні уроки.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 5, 14

Додаткова: 5

#### **Тема 17. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку.**

Підготовка до уроку. Проведення урок. Елементи підготовчої частини. Спрямованість основної частини уроку. Головні завдання заключної частини. Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури.

Основні поняття / ключові слова: підготовча, основна і заключна частини уроку, процес навчання та його етапи, традиційні форми організації.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) :11, 12, 14

Додаткова: 5, 6

**Тема 18. Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.**

Спостереження та аналіз уроку. Схема педагогічного аналізу за окремими його компонентами та аналіз за його частинами. Щільність уроку. Протокол хронометрії, графік виміру пульсу. Оцінка діяльності учнів на уроці.

Основні поняття / ключові слова: обсяг і інтенсивність навантаження, загальна та рухова щільність уроку, вимоги до часу протягом уроку.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 7, 14, 17

Додаткова: 4

## **Змістовий модуль VII**

### **Форми фізичного виховання.**

**Тема 19. Організаційні форми фізичного виховання школярів Форми фізичного виховання протягом навчального дня.**

Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація. Характеристика урочних форм занять школярів. Характеристика позаурочних форм занять школярів.

Основні поняття / ключові слова: урок фізичної культури, гімнастика до уроків, фізкультхвилини і фізкультпаузи, рухова перерва, години здоров'я, спортивна година у групах продовженого дня.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 7, 8, 9, 17

Додаткова: 7

**Тема 20. Позакласні заняття фізичними вправами.** Некласифікаційні змагання школярів, Класифікаційні змагання. Змагання за шкільною програмою. Спортивно-художні вечори. День здоров'я. Положення про спортивне змагання.

Основні поняття / ключові слова: свято спорту і мистецтв, веселі старту сімейних команд, естафети та ігри, змагання "з листка", конкурс.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 7, 14, 16, 17

Додаткова: 7

**Тема 21. Фізичне виховання учнів поза школою.**

**Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.**

Виховання інтересу до занять, встановлення позитивного ставлення та інтересу до занять, спеціальні знання, формування відповідних умінь і навичок, залучення учнів до щоденних занять.

Основні поняття / ключові слова: дії вчителя (прохання, порада, вимога, заохочення та покарання). Реакція учнів на дії вчителя.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 7, 12, 17

Додаткова: 4, 7

## **Змістовий модуль VIII**

### **Фізичне виховання дітей різних вікових груп**

#### **Тема 22. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.**

Характеристика особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Фактори, що впливають на стан здоров'я дитини. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами. Особливості методики занять фізичними вправами. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять.

Основні поняття / ключові слова: системи: дошкільний вік, показники фізичного розвитку, функціональні системи організму, спадковість.

Рекомендовані джерела

Основна (базова) : 3, 13, 15, 17

Додаткова: 2, 7

#### **Тема 23. Фізичне виховання дітей шкільного віку.**

Мета, завдання фізичного виховання школярів. Молодший шкільний вік. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів середнього шкільного віку. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів старшого шкільного віку

Основні поняття / ключові слова: освітній етап, ЧСС, обмін речовин, процеси збудження і гальмування невової системи.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 7, 14, 16, 17

Додаткова: 7

#### **Тема 24. Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я.**

Диференційоване фізичне виховання школярів. Розподіл школярів за медичними групами. Мета і завдання фізичного виховання учнів, що мають відхилення у стані здоров'я. Особливості занять з фізичного виховання дітей, віднесених до СМГ.

Основні поняття / ключові слова: синтез, дозування навантаження, дихальні вправи, вправи гімнастичні, ігрові, туристичні, диференційоване фізичне виховання.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 2, 7, 11, 16, 17

Додаткова: 7

## **Змістовий модуль IX**

### **Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя.**

#### **Тема 25. Професійна педагогічна діяльність вчителя фізичної культури. Педагогічні функції, педагогічні вміння вчителя фізичної культури.**

Учитель і учні як суб'єкти процесу фізичного виховання. Педагогічні функції вчителя. Педагогічні вміння. Специфіка роботи вчителя фізичної культури.

Основні поняття / ключові слова: особистість вчителя, виховна діяльність, функції вчителя, вибір професії.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 7, 17

Додаткова: 5, 6

## **Тема 26. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури.**

Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя. Сутність основних понять творчості, здібності учителя. Основні етапи і закони формування педагогічної творчості та особистісні якості творчого вчителя. Авторитет вчителя. Педагогічна техніка вчителя. Управління емоціями. Умови досягнення педагогічної майстерності.

Основні поняття / ключові слова: культура педагогічного спілкування, педагогічна майстерність, культура мовлення вчителя, матеріальна база, нестандартне обладнання, травматизм.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 7, 18

Додаткова: 2, 3, 7

## **Тема 27. Вчитель фізичної культури як дослідник. Методи дослідження**

Педагогічні дослідження в фізичному вихованні. Методика проведення досліджень - педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, аналіз документальних матеріалів.

Основні поняття / ключові слова: види спостережень, види педагогічного експерименту, анкетування, інтерв'ю, бесіда, математична обробка результатів контрольних випробувань.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) :6, 7, 17

Додаткова: 1, 5, 7

## **Змістовий модуль X**

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

## **Тема 28. Оздоровча фізична культура. Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів**

Оздоровча фізична культура, основні поняття. Реалізація принципу оздоровчої спрямованості в практиці фізичного виховання. Загальні основи побудови оздоровчого тренування. Фізкультурно-оздоровчі технології. Коротка характеристика сучасних методів оздоровчої фізкультури. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Основні поняття / ключові слова: зміцнення здоров'я, критерії здоров'я та фізичної підготовленості, масові види спорту, легка атлетика, водні види спорту, суглобна гімнастика, спортивні ігри, фітнес технології.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 1, 7, 10, 11

Додаткова: 2, 6

## **Тема 29. Фітнес. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм**

Поняття «фітнес». Класифікація фітнес-програм. Застосування нових фітнес-програм на уроках фізкультури. Загальні основи побудови фітнес-програми. Загальна структура фітнес-програми.

Основні поняття / ключові слова: фітнес, степ-аеробіка, скіпінг,

калланетіка, функціональний тренінг, пілатес, стретчинг, фітнес-програми, рухова активність.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 1, 5, 7, 11

Додаткова: 2, 6

### **Тема 30. Особливості підготовки майбутніх фітнес-фахівців**

Розвиток оздоровчої індустрії в Україні. Підготовка фахівців з фітнесу за кордоном. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні. Кваліфікаційні вимоги до фахівців. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих напрямків.

Основні поняття / ключові слова: професія «фітнес-тренер», фітнес в США, фахівці фітнес-центрів, професійні компетенції в галузі оздоровлення та відновлення людини.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 1, 7

Додаткова: 6

## **Змістовий модуль XI**

### **Управління, планування і контроль роботи в фізичному вихованні.**

#### **Тема 31. Планування, контроль і облік у процесі фізичного виховання Технологія планування та його функції.**

Вимоги до планування у фізичному вихованні. Принципи планування. Система педагогічного впливу. Технологія планування та його функції. Педагогічний контроль і облік у фізичному вихованні. Методико-біологічний контроль, лікарсько-фізкультурний контроль. Оперативно-поточний та тестовий контроль.

Основні поняття/ключові слова: планування, зіставлення мети-ідеалу, постановка конкретних завдань, документи планування, педагогічний контроль.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 4, 7, 17

Додаткова: 4, 5

#### **Тема 32. Документи планування, що складаються вчителем.**

Характеристика документів планування навчального процесу з ФВ, що складаються вчителем. Навчальні програми (базові, регіональні). Річний графік навчально-виховної роботи. Робочий план. План-конспект уроку.

Основні поняття / ключові слова: мета і завдання, загально-шкільний річний план, конкретні види діяльності, конспект уроку.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 7, 12, 17

Додаткова: 1, 4, 6

#### **Тема 33. Управління, моделювання, прогнозування у фізичному вихованні**

Стратегія управління процесом фізичного виховання людини. Структура управління фізичним вихованням. Моделювання у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.

Основні поняття / ключові слова: програмування, корекція програм занять, прогнозування, моделювання.



Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова) : 7, 9, 17

Додаткова: 4, 6

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів 2-го курсу

Для оцінювання навчальних досягнень студента впродовж другого курсу застосовується 12-бальна шкала. Для зарахування в результаті навчання за освітньо-професійною програмою фахового молодшого бакалавра отримані бали переводяться у 100-бальну шкалу.

#### Переведення 12-бальної системи оцінювання в 100- бальну систему

| 12-бальна система | 100-бальна шкала |
|-------------------|------------------|
| 12                | 98 - 100         |
| 11                | 94 - 97          |
| 10                | 90 - 93          |
| 9                 | 86 -89           |
| 8                 | 82 - 85          |
| 7                 | 75 - 81          |
| 6                 | 69 - 74          |
| 5                 | 65 - 68          |
| 4                 | 60 - 64          |
| 3                 | 35 - 59          |
| 2                 | 20 - 34          |
| 1                 | 1 - 19           |

### 6.2. Система оцінювання навчальних досягнень студентів 3-го курсу

| Вид діяльності студента                  | Максимальна к-сть балів за одиницю | Семестр 1         |                             | Семестр 2         |                             |
|--|------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|
|  |                                    | кількість одиниць | максимальна кількість балів | кількість одиниць | максимальна кількість балів |
| Відвідування лекцій                      | 1                                  | 6                 | 6                           | 6                 | 6                           |
| Відвідування семінарських занять         | 1                                  | 8                 | 8                           | 8                 | 8                           |
| Робота на семінарському занятті          | 10                                 | 8                 | 80                          | 8                 | 80                          |
| Виконання завдань для самостійної роботи | 5                                  | 6                 | 30                          | 6                 | 30                          |
| Виконання модульної роботи               | 25                                 | 2                 | 50                          | 2                 | 50                          |
| Разом                                    |                                    | -                 | 174                         | -                 | 174                         |
| Максимальна кількість балів: 348         |                                    |                   |                             |                   |                             |
| Розрахунок коефіцієнта: $348/100=3,48$   |                                    |                   |                             |                   |                             |

### 6.3. Система оцінювання навчальних досягнень студентів 4-го курсу

| Вид діяльності студента                                 | Максимальна к-сть балів за одиницю | Семестр 1         |                             | Семестр 2         |                             |
|---|------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|
|   |                                    | кількість одиниць | максимальна кількість балів | кількість одиниць | максимальна кількість балів |
| Відвідування лекцій                                     | 1                                  | 3                 | 3                           | 3                 | 3                           |
| Відвідування семінарських занять                        | 1                                  | 4                 | 4                           | 4                 | 4                           |
| Робота на семінарському занятті                         | 10                                 | 4                 | 40                          | 4                 | 40                          |
| Виконання завдань для самостійної роботи                | 5                                  | 3                 | 15                          | 3                 | 15                          |
| Виконання модульної роботи                              | 25                                 | 1                 | 25                          | 1                 | 25                          |
| Разом   |                                    | -                 | 87                          | -                 | 87                          |
| Максимальна кількість балів: 174                        |                                    |                   |                             |                   |                             |
| Розрахунок коефіцієнта: $174/60=2,9$ екзамен = 40 балів |                                    |                   |                             |                   |                             |

### 6.4. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Завдання для самостійної роботи студентів мають таку структуру:

1. Опрацювання змісту тем за літературою.
2. Виконання завдання: 2й курс оцінюється в 12 балів; 3й і 4й курси оцінюється в 5 балів.
3. Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

#### Критерії оцінювання:

| Кількість балів                          | Оцінка  |
|--|---|
| 2й курс:<br>10-12<br>3й і 4й курси:<br>5 | позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю |
| 2й курс:<br>8-9<br>3й і 4й курси:<br>4   | проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно   |
| 2й курс:<br>6-7<br>3й і 4й курси:<br>3   | не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу  |
| 2й курс:<br>4-5<br>3й і 4й курси:<br>2   | є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні   |
| 2й курс:<br>1-3<br>3й і 4й курси:<br>1   | тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи  |

## Тематика завдань для самостійної роботи

| № з/п           | Назва теми  | Кількість годин |
|-----------------|---|-----------------|
| <b>II курс</b>  |   |                 |
| 1               | Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ   | 6               |
| 2               | Витоки розвитку фізичного виховання в Україні.  | 4               |
| 3               | Принципи та їх значення в сфері фізичного виховання.  | 4               |
| 4               | Засоби фізичного виховання  | 4               |
| 5               | Класифікація фізичних вправ. Техніка фізичних вправ.  | 6               |
| 6               | Методи фізичного виховання  | 4               |
| 7               | Основи процесу навчання у фізичному вихованні. Рухові дії як предмет навчання   | 4               |
| 8               | Структура процесу навчання руховим діям   | 4               |
| 9               | Технологія навчання руховим діям  | 6               |
| 10              | Навантаження та відпочинок.   | 6               |
| 11              | Основи теорії адаптації   | 4               |
| 12              | Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення   | 4               |
| 13              | Основи методики виховання силових і швидкісних якостей.   | 5               |
| 14              | Основи методики розвитку витривалості.  | 5               |
| 15              | Основи методики виховання гнучкості і координаційних здібностей(спритності)   | 4               |
| <b>III курс</b> |   |                 |
| 1               | Особливості складання та проведення комплексу загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ).  | 3               |
| 2               | Урок – основна форма проведення занять з фізичного виховання у школі.   | 4               |
| 3               | Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури | 4               |
| 4               | Форми фізичного виховання протягом навчального дня.   | 3               |
| 5               | Позакласні заняття фізичними вправами.  | 3               |
| 6               | Фізичне виховання учнів поза школою.  | 4               |
| 7               | Теоретико- методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку  | 3               |
| 8               | Особливості формування правильної постави на уроках фізичної культури.  | 4               |
| 9               | Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я.  | 4               |
| 10              | Педагогічні вміння вчителя фізичної культури  | 3               |
| 11              | Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури.   | 4               |
| 12              | Методи дослідження  | 3               |
| <b>IV курс</b>  |   |                 |
| 1               | Дихальна гімнастика. Методика використання дихальної гімнастики.  | 2               |
| 2               | Фітнес технології.  | 2               |
| 3               | Фітнес програми   | 2               |
| 4               | Планування і контроль у фізичному вихованні.  | 2               |
| 5               | Контроль у фізичному вихованні  | 2               |
| 6               | Повторення матеріалу «Принципи фізичного виховання»   | 2               |

### 6.5. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль проводиться за допомогою тестування. Оцінка розраховується відповідно до кількості правильних відповідей на питання тесту.

#### Критерії оцінювання:

| Відсоток правильних відповідей | Оцінка       |
|--------------------------------|--------------|
| 100%                           | Відмінно     |
| 90%                            | Дуже добре   |
| 80%                            | Добре        |
| 70%                            | Задовільно   |
| 60%                            | Достатньо    |
| 59% і менше                    | Незадовільно |

### 6.6. Шкала відповідності оцінок.

#### Для 2го курсу

| Оцінка       | Кількість балів |
|--------------|-----------------|
| Відмінно     | 11-12           |
| Дуже добре   | 9-10            |
| Добре        | 7-8             |
| Задовільно   | 5-6             |
| Достатньо    | 4               |
| Незадовільно | 0-3             |

#### Для 3-4го курсів

| Оцінка       | Кількість балів |
|--------------|-----------------|
| Відмінно     | 90-100          |
| Дуже добре   | 82-89           |
| Добре        | 75-81           |
| Задовільно   | 69-74           |
| Достатньо    | 60-68           |
| Незадовільно | 0-59            |

## 6.7. Форми проведення екзамену та критерії оцінювання

Форма проведення – комбінована. Екзамен (40 балів) складається з тестових запитань та типових і комплексних завдань, що потребують творчої відповіді та вміння синтезувати отримані знання і застосовувати їх при вирішенні практичних завдань.

Виконання тестових завдань – 30 балів ( 1 бал за кожен правильну відповідь)  
Всього 30 питань по 1 балу.

Відповіді на практичні питання проводяться у формі співбесіди –10 балів.

| Бали       | Критерії оцінювання розгорнутої відповіді   |
|------------|---|
| 9-10 балів | Завдання виконане в повному обсязі, студент має системні, дієві знання, володіє понятійним апаратом, відповідь на запитання вичерпна й аргументована, не має помилок.   |
| 7-8 балів  | Робота виконана в повному обсязі, але має деякі неточності і незначні помилки; достатньо високий рівень загальної обізнаності з предмету та адаптивності при використанні потрібного матеріалу.                 |
| 5-6 балів  | Поверхневе знання змісту тем з дисципліни, труднощі при використанні понятійного апарату, відсутність міцних логічних зв'язків і послідовності у розумінні навчального предмету.                                |
| 3-4 балів  | Студент знайомий з матеріалом, але не виділяє основних положень, допускає суттєві помилки, які викривляють зміст, не вміє користуватися термінологією і поєднувати теоретичні засади з практичним їх втіленням. |
| 0-2 балів  | Не виявляє розуміння матеріалу, має розрізненні знання, допускає грубі помилки, обсяг виконаного завдання менше 20%.  |

### Орієнтовний перелік питань (комплексних завдань):

- 1.Складіть комплекс вправ спрямованих на удосконалення рухової якості гнучкості (8-10 фізичних вправ) для учнів 3-4 класів.
- 2.Складіть програму навчання однієї окремо взятої рухової дії (за вибором студента), використавши три етапи процесу навчання.
- 3.Складіть програму удосконалення загальної витривалості для учнів 7 класу, використовуючи метод безперервної стандартизованої вправи.
- 4.Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 5 класів за варіативним модулем «Баскетбол», включивши до змісту техніко-тактичні вправи. Поясніть правила техніки безпеки під час занять із спортивних ігор (баскетбол).
- 5.Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 10 класу за варіативним модулем «Плавання», включивши до змісту вправи для вдосконалення плавання способом кроль на грудях. Запропонуйте фізичні вправи для удосконалення спеціальної витривалості плавця.
- 6.Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 1 класу за розділом «Вправи для розвитку фізичних якостей»

7.Складіть план-конспект основної частини заняття спортивного гуртка із загальної фізичної підготовки для учнів 9 класу. Запропонуйте вправи для розвитку максимальної сили шляхом використання ізометричних вправ та вправ із самоопором.

8.Складіть план-конспект основної частини спортивної години в групі подовженого дня для учнів 3-4 класів. Визначте спільні та відмінні риси змісту, методики проведення години здоров'я та спортивної години у ГПД.

9.Складіть програму спортивних змагань сімейних команд (умови за вибором студента) в одному із класів молодшої школи.

10.Складіть план фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів на зміну в літньому дитячому оздоровчому таборі відпочинку дітей. Назвіть основні напрямки роботи педагогічного персоналу з фізичного виховання в ЛДОТ відпочинку дітей.

11.Складіть план-конспект основної частини уроку (7 клас, варіативний модуль «Легка атлетика», біг на короткі дистанції).

12.Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 2 класу за розділом «Стрибкові вправи».

13. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 5 класів за варіативним модулем «Баскетбол», включивши до змісту техніко-тактичні вправи.

14. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 11 класу за варіативним модулем «Волейбол», включивши до змісту техніко-тактичні вправи. Поясніть правила безпеки під час занять із спортивних ігор (волейбол).

15.Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 6 класу за варіативним модулем «Гімнастика», включивши до змісту вправи динамічні і статичні та вправи на розтягування м'язів.

16.Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 7 класу за варіативним модулем «Туризм», включивши до змісту спеціальну фізичну та технічну підготовку. Перелічіть необхідне спорядження для проведення дводенного походу.

17. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 8 класу за варіативним модулем «Гімнастика». Запропонуйте контрольні вправи (тести) для оцінки розвитку гнучкості.

18. Розробіть положення про змагання в школі з обраного виду спорту.

19. Складіть комплекс вправ гімнастики до уроків для учнів 3-4 класів. Опишіть способи організації і проведення гімнастики до уроків з учнями молодших класів.

20. Опишіть методику застосування комплексу підвідних вправ для навчання стрибків у довжину з розбігу.

21. Складіть план-конспект основної частини уроку методом колового тренування, спрямованим на розвиток фізичних якостей (за вибором студента) для учнів 9 класу.
22. Розробіть навчальну картку для розвитку сили (10 вправ) для учнів (юнаків) 10 класів.
23. Складіть комплекс загально-розвиваючих вправ для проведення підготовчої частини уроку з гімнастики для 6 класів.
24. Розробіть методику навчання техніці прийому і передачі м'яча двома руками зверху у баскетболі для учнів 5 класів.
25. Розробіть комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей (10 вправ) на уроках фізкультури для учнів молодших класів.
26. Опишіть методику застосування комплексу вправ для розвитку загальної витривалості в 5-6 класах.
27. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 9 класу за варіативним модулем «Футбол», включивши до змісту техніко-тактичні вправи. Поясніть правила безпеки під час занять з із спортивних ігор (футбол).
28. Складіть 2 комплекси вправ фізкультурних хвилинок, які мають сюжетну основу, спрямовані на підвищення функціональної спроможності учнів, врахувавши вихідні умови (вік учнів, місце уроку в розкладі, специфіку навчального предмета та характер роботи на уроці).
29. Розробіть методику тестування рівня розвитку сили на уроці фізичної культури для учнів 5-6 класів.
30. Опишіть комплекс підвідних вправ для навчання техніці верхньої прямої подачі м'яча в волейболі.

## 7. Навчально-методична карта дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

Разом: 330 год, лекції – 66 год., семінарські заняття – 88 год., модульний контроль – 22 год., самостійна робота – 124 год. семестровий контроль – 30 год.

| II курс                                   |  |  |   |   |  |                             |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |                                     |   |
|---|--|--|---|---|--|-----------------------------|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|-------------------------------------|---|
| Модулі                                    | Змістовий модуль 1                                   |  |   | Змістовий модуль 2                              |  |                             | Змістовий модуль 3                      |  |  | Змістовий модуль 4   |  |   | Змістовий модуль 5                                      |   |   |   |                                     |   |
| Назва модуля                              | Загальні основи теорії фізичного виховання           |  |   | Засоби, методи та принципи фізичного виховання. |  |                             | Загальні основи навчання рухових дій.   |  |  | Навантаження та відпочинок, основи теорії адаптації                                |  |   | Основи методики виховання фізичних якостей              |   |   |   |                                     |   |
| Кількість балів за II курс                | застосовується 12-бальна шкала                       |  |   |   |  |                             |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |                                     |   |
| Лекції                                    | 1  | 2  | 3   | 4   | 5  | 6                           | 7                                       | 8  | 9  | 10   | 11   | 12  | 13  | 14  | 15  |   |                                     |   |
| Теми лекцій                               | Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ. | Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності. | Система фізичного виховання. Принципи та їх значення в сфері фізичного виховання. | Засоби фізичного виховання.                     | Класифікація фізичних вправ. Техніка фізичних вправ. | Методи фізичного виховання. | Теоретичні основи навчання руховим діям | Характеристика процесу навчання руховим діям . Рухове вміння та навичка. | Технологія навчання руховим діям   | Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. | Основи теорії адаптації  | Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення | Основи методики виховання силових і швидкісних якостей. | Основи методики виховання витривалості.   | Основи методики виховання гнучкості і координаційних здібностей(спритності) , постава |   |                                     |   |
| Відвідування                              |  |  |   |   |  |                             |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |                                     |   |
| Теми семінарських занять                  | Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ. | Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності. | Система фізичного виховання. Принципи та їх значення в сфері фізичного виховання. | Засоби фізичного виховання.                     | Класифікація фізичних вправ. Техніка фізичних вправ. | Методи фізичного виховання. | Методи фізичного виховання.             | Теоретичні основи навчання руховим діям                                  | Характеристика процесу навчання руховим діям . Рухове вміння та навичка. | Технологія навчання руховим діям   | Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. | Основи теорії адаптації   | Основи теорії адаптації                                 | Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення | Основи методики виховання силових і швидкісних якостей.                               | Основи методики виховання витривалості. | Основи методики виховання гнучкості | Основи методики виховання гнкоординаційних здібностей(спритності) , постава |
| Робота на семінарському зан.+відвідування | застосовується 12-бальна шкала                       |  |   |   |  |                             |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |                                     |   |
| Самостійна робота                         | 15x12  |  |   |   |  |                             |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |                                     |   |
| Види поточного контролю                   | Модульна контрольна робота (12 балів)                |  |   | Модульна контрольна робота (12 балів)           |  |                             | Модульна контрольна робота (12 балів)   |  |  | Модульна контрольна робота (12 балів)  |  |   | Модульна контрольна робота (12 балів)                   |   |   |   |                                     |   |



| III курс                                  |   |  |   |  |  |   |  |   |  |   |  |   |
|---|---|--|---|--|--|---|--|---|--|---|--|---|
| Модулі                                    | Змістовий модуль 6                                |  |   | Змістовий модуль 7   |  |   | Змістовий модуль 8   |   |  | Змістовий модуль 9  |  |   |
| Назва модуля                              | Урок - основна форма фізичного виховання школяра. |  |   | Форми фізичного виховання.   |  |   | Фізичне виховання дітей різних вікових груп  |   |  | Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя.  |  |   |
| Кількість балів за III курс               | 348   |  |   |  |  |   |  |   |  |   |  |   |
| Лекції                                    | 1   | 2  | 3   | 4  | 5                                      | 6   | 7  | 8                                       | 9  | 10  | 11   | 12  |
| Теми лекцій                               | Характерні риси, зміст і побудова уроку.          | Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку. | . Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.) | Організаційні форми фізичного виховання школярів Форми фізичного виховання протягом навчального дня. | Позакласні заняття фізичними вправами. | Фізичне виховання учнів поза школою. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами. | Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання. фізичного | Фізичне виховання дітей шкільного віку. | Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я. | Професійна педагогічна діяльність вчителя фізичної культури Педагогічні функції, педагогічні вміння вчителя фізичної культури . | Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури. | Вчитель фізичної культури як дослідник. Методи дослідження. |
| Відвідування                              | 1   | 1  | 1   | 1  | 1                                      | 1   | 1  | 1                                       | 1  | 1   | 1  | 1   |
| Теми семінарських занять                  | Характерні риси, зміст і побудова уроку.          | Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку. | . Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.  | Організаційні форми фізичного виховання школярів Форми фізичного виховання протягом навчального дня. | Позакласні заняття фізичними вправами. | Фізичне виховання учнів поза школою. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами. | Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.           | Фізичне виховання дітей шкільного віку. | Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я. | Професійна педагогічна діяльність вчителя фізичної культури Педагогічні функції, педагогічні вміння вчителя фізичної культури   | Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури. | Вчитель фізичної культури як дослідник. Методи дослідження. |
| Робота на семінарському зан.+відвідування | 10+1  | 10+1<br>10+1   | 10+1  | 10+1   | 10+1                                   | 10+1<br>10+1  | 10+1   | 10+1                                    | 10+1<br>10+1   | 10+1  | 10+1   | 10+1  |
| Самостійна робота                         | 12x5  |  |   |  |  |   |  |   |  |   |  |   |
| Види поточного контролю                   | Модульна контрольна робота (25 балів)             |  |   | Модульна контрольна робота (25 балів)  |  |   | Модульна контрольна робота (25 балів)  |   |  | Модульна контрольна робота (25 балів)   |  |   |

| IV курс                                   |   |  |   |  |  |   |
|---|---|--|---|--|--|---|
| Модулі                                    | Змістовий модуль 10   |  |   | Змістовий модуль 11  |  |   |
| Назва модуля                              | Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології фізичному вихованні           |  |   | Управління, планування і контроль роботи в фізичному вихованні.                                    |  |   |
| Кількість балів за IV курс                | 174   |  |   |  |  |   |
| Лекції                                    | 1   | 2  | 3   | 4  | 5  | 6   |
| Теми лекцій                               | Оздоровча фізична культура. Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі | Фітнес. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм. | Особливості підготовки майбутніх фітнес-фахівців. | Планування, контроль і облік у процесі фізичного виховання. Технологія планування та його функції. | Документи планування, що складаються вчителем.   | Управління, моделювання, прогнозування у фізичному вихованні. |
| Відвідування                              | 1   | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   |
| Теми семінарських занять                  | Оздоровча фізична культура. Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі | Фітнес. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм. | Особливості підготовки майбутніх фітнес-фахівців. | Планування, у процесі фізичного виховання. Технологія планування та його функції.                  | Контроль та облік у фізичному вихованні. Методика оцінювання навчальної успішності школярів. | Управління, моделювання, прогнозування у фізичному вихованні. |
| Робота на семінарському зан.+відвідування | 10+1  | 10+1<br>10+1   | 10+1  | 10+1   | 10+1<br>10+1   | 10+1  |
| Самостійна робота                         | 6x5   |  |   |  |  |   |
| Види поточного контролю                   | Модульна контрольна робота (25 балів)                                   |  |   | Модульна контрольна робота (25 балів)  |  |   |
| ПК  | Екзамен (40 балів)  |  |   |  |  |   |

## 8. Рекомендована література

### *Основна*

1. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения // Теорія і методика фізичного виховання і спорту /М.М. Булатова. – 2007. – № 1. – С. 3-7.
2. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. / Боднар І. Р. – Л.: Видавництво, 2013. – 187 с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.
4. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. – К.: Олімпійська література, 2002. – 296с.
5. Дутчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.2. – 367с.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
9. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях – Тернопіль: підручники і посібники, 2011 – 128с.
- 10.Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навч. посіб. / Л.П.Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.
- 11.Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
- 12.Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
- 13.Уилмор Дж. Х., Костила Д. Л. Фізіологія спорту та рухової активності. Пер. з англ. К.: Олімпійська література, 2007. – 504с.
- 14.Худолий О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посіб- ник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.
- 15.Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / Ф48 О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.
- 16.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.1. – 252 с.

17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.2. – 180с.

#### *Додаткова*

1. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. – К.: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
2. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Навчальний посібник/ Герцик М.С., Вацеба О.М. – Вид. 3-тє, випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2004. – 176 с.
3. Гнітецька Т.В. Самостійна робота студентів із теорії і методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. вих. і спорту / Т. В. Гнітецька, Т. Г. Овчаренко. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010 – 184 с.
4. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей. – К : НУФВСУ, 2005. – 196 с.
5. Прокопова Л. І. Практикум для студентів спеціальності “Фізичне виховання” [для факультетів фізичної культури педагогічних університетів] / Л. І. Прокопова. – Методичні рекомендації. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.
6. Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 176 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. <http://www.nbu.gov.ua/>
2. [www.dnrb.gov.ua](http://www.dnrb.gov.ua)
3. [mon.gov.ua](http://mon.gov.ua)

*ДОДАТОК*  
*Зразок екзаменаційного білету*

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Освітньо-кваліфікаційний рівень «фаховий молодший бакалавр»  
Галузь знань 01 Освіта  
Спеціальність 014.11 Середня освіта ( Фізична культура)  
Семестр VIII  
Навчальна дисципліна Теорія і методика фізичного виховання

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1**

1. Виконайте тестове завдання в Google forms.
2. Складіть комплекс вправ спрямованих на удосконалення рухової якості гнучкості (8-10 фізичних вправ) для учнів 3-4 класів.

Затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання  
Протокол від 2021 року №

Голова циклової комісії

Екзаменатор

